SERIE DE AUTOR

ELENA NIȚĂ IBRIAN

TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE CU HRANĂ NATURALĂ









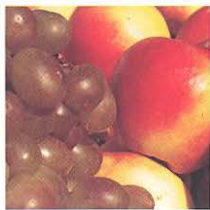













EIKON

PARTEA I

Capitolul I
Ce trebuie să știm ca să fim sănătoși...

În primul rând, trebuie să știm să ne alimentăm corect și astfel vom fi mereu frumoși, sănătoși, ne vom menține mereu tineri, bine dispuși, fără să avem timp să ne plictisim. Hrana naturală îți poate modifica viața, poate dezvolta puterea spiritului și cea a imaginației, poate înnobila sufletul și faptele sale.

Puțini știu ce înseamnă să ai o sănătate bună, acea sănătate care face ca omul să se simtă cuprins de niște forțe vitale puternice de a face ceva cu totul deosebit. Adevărata sănătate ne umple cu o energie binefăcătoare, o claritate intelectuală neobișnuită și un entuziasm de neînvins, până la adânci bătrâneți. Dacă gândești mereu pozitiv, dacă ai credință în Dumnezeu, dacă te vei alimenta numai cu produse naturale, vei fi pe deplin sănătos, plin de entuziasm, de energie și de vitalitate, stări care îți vor aduce fericire și mulțumire deplină... nu vei simți cum trec anii...

Sunt mulți dintre semenii noștri care nu știu să țină la sănătatea lor, consumând alcool, cafea, tutun și alte droguri, pe care le socotesc *întăritoare*, fără să se gândească nici o clipă că acestea le ruinează viața, sănătatea le este în mare primejdie și, mai mult decât atât, se alimentează cu produse necorespunzătoare care îi predispun la boli de inimă, la diabet, la boli de ficat, de rinichi, ca și la diferite forme de cancer.

Nu uitați că alimentația și starea sufletească sunt două aspecte ale aceleiași probleme. Cele mai gustoase alimente servite la masă pot deveni pentru organism o adevărată otravă, dacă în timpul mesei vom trăi niște sentimente negative. Dacă sunteți supărați, dacă sunteți obosiți, nervoși sau geloși, este mai bine să nu vă așezați la masă decât după ce v-ați liniștit total și sunteți bine dispuși. La masă, e bine să fie bună dispoziție, fără muzică, fără televizor, fără a citi ziarul.

condiţia ca ele să fie consumate numai în stare proaspătă, netratate termic. Fierte, coapte sau prăjite fructele nu mai furnizează organismului substanţele nutritive necesare.

Se recomandă totodată ca fructele să fie bine şi îndelung mestecate, evitând graba şi lăcomia. Experienţa demonstrează că mâncatul fructelor pe stomacul gol nu numai că este sănătate curată, dar accentuează pierderea în greutate. Mâncaţi numai fructe cel puţin o zi pe săptămână şi veţi deveni supli.

Este bine să cunoaşteţi *timpul de digestie la diverse alimente*: fructe ca atare sau sucuri din mere şi pere – 30 minute; banane, curmale, smochine, stafide, fructe uscate la soare – 1 oră; salatele – 2 ore; mâncăruri de legume combinate corect – 3 ore; mâncăruri incorect combinate – 8 ore. Acest din urmă exemplu solicită un mai mare consum de energie în procesul digestiv, ca să nu mai pomenim de marea cantitate de toxine acumulată în organism.

Cerealele, legumele, zarzavaturile de orice fel, diferitele soiuri de nuci şi alune conţin – printre altele – cantităţi apreciabile de proteine, grăsimi nesaturate, hidraţi de carbon, calciu. De altfel, peste 70% din populaţia Pământului obţine cantitatea necesară de proteine din surse vegetale, în special din cereale integrale, printre care se numără şi orezul nedecorticat şi cartofii. Apoi, nu trebuie să uităm că soia şi algele sunt proteinele viitorului şi se pot prepara în cele mai diverse moduri.

Savanţii specializaţi în probleme de nutriţie de la Universitatea Harvard, SUA, asigură cetăţenii că hrana compusă din cereale, legume şi fructe poate furniza întreaga cantitate de proteine necesare organismului.

Mărul este aliment şi medicament deopotrivă. Acest fruct minunat conţine, pe lângă alte săruri minerale (fosfor, calciu, magneziu, fier) şi potasiu, element care este atât de necesar bunei funcţionări a muşchiului inimii. În plus, mărul conţine enzime şi vitaminele A, B_1, B_2, C şi PP şi zahăr uşor asimilabil. De aceea, mărul trebuie să fie consumat de toţi oamenii, indiferent de vârstă, dar numai pe stomacul gol. La copii menţine echilibrul acido-bazic şi previne gastro-enteritele; la sportivi stimulează activitatea musculară, iar la adulţi combate guta, reumatismul şi are acţiune benefică asupra ficatului. La cei ce muncesc intelectual, mărul este hrana creierului, iar la cei ce se situează la vârsta a treia este considerat antiarteriosclerotic.

Sunt 8 aminoacizi pe care corpul omenesc nu-i poate sintetiza şi trebuie să-i ia din alimente. Fructele şi vegetalele conţin majoritatea acestor aminoacizi; roşiile, morcovii, bananele, varza, conopida, porumbul, castraveţii, vinetele, mazărea, cartofii, dovleceii, nucile şi seminţele de floarea soarelui îi conţin pe toţi 8.

Atunci când doriţi să pierdeţi în greutate, nu consumaţi curmale, stafide, smochine sau alte fructe uscate, care, cu toate că sunt o minunată sursă de energie, conţin foarte mult zahăr concentrat, care vă va împiedica să slăbiţi.

Benefică este şi folosirea în alimentaţie a fructelor proaspete netratate termic sau a celor congelate, când cele proaspete nu se mai găsesc.

Sănătatea omului depinde foarte mult şi de fibrele celulozice pe care le consumă. Acestea previn în primul rând constipaţia şi hemoroizii; de aceea amintim că în carne nu se află asemenea fibre, ci numai în fructe, legume şi cereale. Evitaţi pe cât posibil cărnurile, în special cele sărate şi afumate, care îmbolnăvesc organismul.

Calciul poate fi asimilat din toate vegetalele cu frunze verzi, din nuci, seminţe de susan, curmale, smochine şi prune. Printr-o alimentaţie acidă se pierde o bună parte de calciu din organism.

Untul este neutru, deci este singurul produs lactat care se poate combina cu carbohidraţi (pâine, cartofi, orez, macaroane).

Cafeaua, ceaiul rusesc şi cel chinezesc produc acizi în stomac, fiindu-le necesare 24 de ore pentru a trece prin rinichi. În locul celor trei produse menţionate mai sus se recomandă a se consuma ceaiuri din plante medicinale autohtone, care sunt mult mai sănătoase şi mai dătătoare de viaţă.

Zahărul alb îngraşă pentru că furnizează numai calorii fără importanţă, de slabă calitate. Zahărul din fructe este foarte bogat în nutrienţi de care corpul nostru are mare nevoie.

Vinul îngreunează digestia deoarece este fermentat. În general, alcoolul îngreunează activitatea rinichilor şi a ficatului. Este recomandat ca vinul să se bea pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă, în acest fel fiind eliminat într-un timp mai scurt.

Nutriţioniştii au demonstrat că 90% din alimentaţie este necesară în menţinerea funcţiilor vitale ale organismului. Pentru a funcţiona normal, creierul are nevoie de un singur combustibil – zahărul – sub formă de glucoză. Fructoza (din fructe), o dată ajunsă în organism, se transformă în glucoză mai rapid ca orice alt carbohidrat, numai că fructele, pentru a-şi atinge acest ţel, trebuie să fie consumate în stare naturală şi numai înainte de masă, pe stomacul gol.

Pentru perioadele de trecere la hrana vie – 14-21 de zile – alimentaţia zilnică trebuie să fie alcătuită în proporţie de 85% din crudităţi.

Este cunoscut faptul că leacurile (oricât ar fi ele de bune) nu pot „prinde" dacă organismul uman este încărcat cu toxine, dacă mintea și sufletul ființei umane sunt blocate de tensiuni, stres, emoții negative. Pentru acest motiv, tratamentul natural are trei faze:

a) purificarea – prin care se urmărește deblocarea tranzitului intestinal, mobilizarea toxinelor din organism și eliminarea lor, deblocarea activității bilei și ficatului printr-un regim stric de hrană vie;
b) „netezirea" planului emoțional prin relaxare (bună dispoziție, exerciții de educație fizică), meditație și rugăciune;
c) tonifierea – în care se urmărește rezolvarea afecțiunilor și restabilirea funcțiilor normale ale organismului.

Cele mai potrivite anotimpuri pentru dezintoxicarea organismului sunt primăvara (cu muguri și plante tinere) și toamna (cu fructe și legume proaspete recoltate de pe terenuri îngrășate biologic).

În farmacologia americană, cercetarea plantelor se află pe locul întâi. Așa s-a descoperit că dintr-un total de 4700 de plante diferite, grâul verde se dovedește a fi – prin componentele sale –, un campion absolut. Din 100 g grâu verde se obțin 80 g suc, care conține: vitamina A, grupul de vitamine B, apoi vitaminele E, K, D și PP, apoi săruri minerale și elemente catalitice (calciu, magneziu, sodiu, potasiu, clor, sulf, siliciu, zinc, mangan, cobalt, cupru, iod, arsenic), grăsime fosforată, amidon, fermenți, diastaze etc. Acest uimitor fir de iarbă previne bolile, dar le și vindecă. În primul rând, ajută la dezintoxicarea organismului, este energetic, vitalizant, reface structura celulelor, vindecă anemia, astenia fizică și intelectuală, asigură creșterea, combate rahitismul, vindecă tuberculoza, favorizează alăptarea, combate cancerul (ca metodă alternativă).

De asemenea, orzul și ovăzul verde sunt considerate aliment – medicament de mare valoare.

Înțepăturile de albine sunt considerate un medicament fabulos. Această terapie naturală – ca și altele –, continuă să surprindă și să facă minuni. Cine ar fi putut crede că veninul albinelor are forța de a vindeca multe boli, printre care și cancerul?! Ce-i drept, este nevoie de știința unui medic cu foarte multă experiență în acest domeniu.

Nu de mult timp, pe piețele românești au început să-și facă loc cu multă timiditate primele produse „curate", obținute de pe terenuri îngrășate biologic, adică nechimizate. Hrana ferită de atingerea îngrășămintelor chimice reprezintă o garanție a sănătății. Bine ar fi ca harnicii noștri țărani, cultivatorii de legume, să ocupe cât mai curând piața cu astfel de produse biologice, naturale, așa cum le-a dat Dumnezeu.

Argila, după cum scrie în dicționarul de specialitate, este un produs rezultat din descompunerea silicaților naturali. Prin acțiunea apei și a bioxidului de carbon, aceștia își pierd bazele solubile și se obțin silicați de aluminiu hidratați. Din feldspații alcalini și alcalino-pământoși rezultă argila pură. Cum în natură rareori se găsesc feldspați izolați, ei fiind asociați cu diferite alte minereuri, produsul rezultat nu este argilă pură, ci un amestec constituit din cadmiu, nisip, oxizi metalici, calcar etc."

Deci, compoziția argilei este asemănătoare cu a corpului nostru. Ea ne ajută atât în cure interne, cât și externe, sub formă de apă de argilă, lapte de argilă, plasturi, cataplasme, băi, completând necesarul de constituenți organici, restabilind echilibrul acido-bazic și stimulând activitatea glandelor endocrine.

Argila nu este nici legumă, nici cereală, nici fruct, dar, ca și vegetalele pe care le susține și le îmbogățește, conține foarte multe minerale și oligoelemente. Este înzestrată, ca și plantele, cu calități care contribuie din plin la vindecarea a numeroase și grave maladii. Îi ajută chiar și pe cei foarte sensibili, cum sunt copiii, înlocuind cu succes pudra de talc (caz în care se folosește argilă sub formă de pudră).

Cunoscută de când e lumea lume, utilizată ca remediu terapeutic de incași, greci, romani și francezi, de popoarele din toată Africa și Asia, argila a rezistat cu bine probei destul de aspre a timpului, conservându-și veleitățile terapeutice.

E bine să știți că în Biblie, la Geneza cap. 2, vers. 7 scrie astfel: „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărâna pământului".

Deci, pământul este acela care furnizează lumii vegetale sursa de hrană care, la rândul ei, constituie sursa de hrană a tuturor viețuitoarelor, inclusiv a omului și toate se întorc în țărână (vezi Geneza. 3,19: „Căci țărână ești și în țărână te vei întoarce").

Din punct de vedere științific nu se cunoaște încă în întregime miracolul vindecător al argilei, dar sperăm ca această mare taină să fie descifrată în viitor.

Chiar dacă nu este cunoscută științific decât în mică măsură, argila merită toată atenția noastră, deoarece din vremuri străvechi s-a constatat că este eficientă în tratarea a diferite afecțiuni grave. Astăzi când au apărut mii și mii de feluri de medicamente pe bază chimică, desigur că un tratament pe bază naturală, cum este argila, urina și plantele, pare ceva banal. Dar nu trebuie să uităm că numai ce este natural, neprelucrat, ne poate întreține o sănătate perfectă.

Este foarte important ca argila să fie recoltată din zone mai puțin poluate, de la o adâncime de 50-100 cm. Se utilizează fără a ține cont de culoare (cenușiu, galben, roșcat, negru), numai lutul păstos care, la umezire cu apă, lasă la frecarea între degete senzația de alifie. Pentru colectarea și prepararea ei trebuie să se folosească numai ustensile de lemn sau de os. Metalul depreciază argila, care este un produs viu.

După ce a fost colectată argila în cele mai igienice condiții din maluri bătute de soare, care o încarcă cu energie solară, se pune la uscat (la soare), apoi se păstrează în ambalaje de hârtie sau în săculeți de pânză.

Se știe că băile și cataplasmele cu argilă, ca și consumul „apei tulburi" de către indieni, sunt practici folosite de când lumea, ce se confundă cu dăinuirea omului ca ființă pe Pământ. Egiptenii foloseau argila în procesul mumificării, deoarece cunoșteau foarte bine acțiunea antiseptică.

Argila are acțiune bactericidă, antiseptică; are putere absorbantă, neutralizând gustul neplăcut al apei. Este suficient să adăugați 1 linguriță cu argilă la un litru de apă de la robinet și veți obține un plus de sănătate, mai ales dacă o puneți într-un vas de sticlă albastră, în bătaia soarelui (se va încărca cu energie).

Ea poate fi considerată aliment-medicament, deoarece nu este deloc primejdioasă, chiar dacă se abuzează ca doză zilnică. Organismul reține numai acele microelemente de care are nevoie, eliminând surplusul fără a suferi așa cum se întâmplă cu medicamentele de sinteză.

E bine să vă faceți un obicei în a consuma zilnic câte puțină argilă (cât o alună), după care beți multă apă sau beți apă argiloasă (1 linguriță cu argilă la 250 ml apă), care este un antiseptic natural, distruge microbii patogeni la nivelul pielii (extern) și al mucoasei (intern). Apa de argilă este un agent curățitor și vindecător al organismului. Ea nu prezintă inconvenientul antisepticelor chimice uzuale care oricum distrug microbii, dar în același timp atacă și organismul.

Argila are proprietatea de a distruge bacteriile și împiedică proliferarea acestora. În același timp creează mediu alcalin, aducând sângele la PH-ul optim, nefavorabil dezvoltării bacteriilor. La drept vorbind este vorba de acidoza sângelui. Argila are proprietatea de a alcaliniza sângele și de a crește răspunsul minim al organismului, ceea ce o face de mare folos în colibaciloză și în afecțiuni pulmonare.

Ca absorbant și antitoxic, asemenea fibrelor alimentare, datorită însușirilor sale coloidale, în care faza dispersată trece în stare de gel, argila absoarbe toate substanțele toxice (mirosuri neplăcute, metale grele, săruri ale acizilor biliari).

Se știe că organismul fiecăruia dintre noi are de la natură un sistem de apărare fabulos, cu nenumărate linii de apărare dotate cu „arme" chimice, biologice și mecanice de distrugere a oricărui nepoftit, fie el virus sau bacterie.

Una din 100 de celule ale organismului aparține sistemului imunitar, constituindu-se într-o adevărată armată cu miliarde de „ostași" cu tot felul de specializări. Fără să știm, în fiecare minut sistemul nostru imunitar inactivează virușii, distruge bacteriile ori celulele canceroase, protejează organismul de orice atac din exterior.

Secrețiile noastre salivare, lacrimare, sudorifice și lichidul prostatic conțin enzime care au proprietatea de a distruge o serie de bacterii și ciuperci, constituind o linie de apărare foarte eficientă. Apoi, sângele conține cele mai puternice substanțe antibacteriene și antivirale, printre care se numără și faimosul interferon – o substanță, de fapt, o grupă de substanțe, antivirale și antitumorale foarte puternice și cu un spectru larg de acțiune.

În organism există adevărate centre de instruire a celulelor sistemului imunitar, unde acestea sunt triate, sortate și trimise în misiune. Un asemenea centru de instruire este timusul, situat în centrul plexului cardiac, a cărui stimulare este urmată negreșit de o sporire a rezistenței naturale la infecții.

După bătăliile dintre celulele sistemului imunitar și microorganismele invadatoare apar leucocitele care „înghit" microorganismele și resturile de celule, făcând astfel curățenie.

Cu o alimentație de hrană vie, bazată pe fructe, legume și cereale integrale preparate după bucătăria fără foc, dar și după cea creativă (pentru început), omul este ferit de cele mai cumplite boli care apar ca urmare a unei alimentații defectuoase.

În general, produsele vegetale cultivate cu îngrășăminte chimice, hormoni etc., conțin în medie 20% apă. Acesta este, de fapt, motivul pentru care multe fructe și legume sunt atât de mult dezvoltate, fără a avea însă gust caracteristic, iar carnea își micșorează volumul la fiert. În același timp, concentrația de substanțe nutritive este mult scăzută.

Spre deosebire de acestea, hrana produsă natural are o aromă mai puternică, foarte plăcută și un conținut mare de vitamina C și de magneziu.

Adeseori, consumatorii cred – în mod cu totul eronat –, că hrana biologică este prea vegetariană, mai ales cei care au fost obișnuiți să consume carne și produse din carne la toate mesele zilei.

Luați totuși aminte că în prezenta lucrare vă sunt puse la dispoziție rețete destul de variate, pentru toate gusturile și pentru toate vârstele, compuse numai din produse vegetale care pot înlocui cu mult succes produse animaliere ca ouăle, lactatele de orice fel și carnea.

Mulți vor spune că vegetalele nu conțin proteine. Ei bine, aflați că algele sunt vegetalele cele mai bogate în proteine dintre toate plantele de pe Pământ. Prind viață oriunde întâlnesc puțină umezeală. Nu cresc în deșert și nici în ținuturi acoperite cu ghețuri veșnice.

Algele se împart în două grupuri mari, după felul apelor în care cresc, astfel: alge de apă dulce și alge marine.

Algele conțin aproape toate substanțele necesare vieții: proteine, minerale, enzime și vitaminele A, B, C, D_1, D_2, E, F, K, PP etc.

La noi în țară se fac multe experiențe în laboratoare pentru extinderea culturilor de alge în bazine special amenajate. Cel mai mult este studiată, și în județul Neamț, spirulina platensis. Această algă, sub formă de pulbere, este folosită și de mine în diferite preparate de *hrană vie* sau în cele ale *bucătăriei creative*, cu rezultate foarte bune.

Algele iubesc lumina soarelui. Sunt de mai multe culori: verzi, brune, roșii, albastre, aurii ș.a. Până în prezent, se cunosc peste 13.000 de specii. Sunt și unele soiuri de alge care trăiesc pe sol umed sau pe zidurile caselor. Acestea își iau bioxidul de carbon de care au nevoie direct din aer.

Cultivatorii de orez din Indochina lasă unele specii de alge albastre să crească în culturile lor de orez știind din experiența înaintașilor că ele, captând azotul din aer, îmbogățesc solul în substanțe minerale și ajută astfel la obținerea unui spor de recoltă.

Algele conțin minerale și metaloizi din belșug: iod, magneziu, potasiu, calciu, fier, aluminiu, mangan, fosfor, sulf, cupru, nichel, aur, zinc, cobalt, stronțiu, titan, vanadiu, staniu, rubidiu, siliciu. De aceea, au fost supranumite „concentrate de apă de mare".

Datorită acestui fapt, proprietățile algelor sunt multiple. Ele sunt stimulente, favorizează schimburile, tonifică glandele endocrine și se opun astfel îmbătrânirii. Reechilibrând terenul, ele ne întăresc mijloacele de apărare naturală. Sunt remineralizante, circulatorii, amegrisante (numai pentru obezi), au proprietăți antireumatismale, antiinfecțioase, antiscrofuloase, antigușă.

Prezența în apa mării a numeroase specii de alge microscopice îi conferă acesteia, în mare parte, proprietăți bactericide și cicatrizante.

Algele sunt indicate în numeroase afecțiuni, astfel: în adenite, limfatism, predispoziție generală la maladii, astenii fizice și intelectuale, anemii, tulburări glandulare, reumatism cronic, algii, tulburări circulatorii, afecțiuni cardiace, obezitate, celulită, arterioscleroză, hipertensiune, îmbătrânirea celulelor, alergii, anumite afecțiuni cutanate, rino-faringite, afecțiuni pulmonare, sechele de fracturi etc.

Așadar, este de la sine înțeles că și algele, alături de alte produse vegetale ca pătrunjelul, ceapa, usturoiul, morcovul, țelina ș.a. pot figura în categoria alimentelor – medicament.

După cum se știe, algele nu sunt nici fructe, nici cereale, dar ele pot înlocui destul de bine legumele în alimentația zilnică a sute de milioane de oameni. Ele au avut și au și în prezent o mare importanță pentru popoarele din Orient și pentru anumite popoare nordice. Chinezii, japonezii, hawaienii consumă mari cantități de alge ca să-și poată echilibra meniurile bazate pe orez și pește uscat. Tonice generale, algele sunt apreciate în țările respective pentru nenumăratele lor virtuți. Japonezii cultivă pentru consum o algă roșie numită „uori"; irlandezii mănâncă de veacuri anumite varietăți de alge roșii și brune; în Franța, cunoscătorii pot să beneficieze de aceste mâncăruri pe bază de alge mai ales în restaurantele chinezești, japoneze sau vietnameze.

Algele marine sunt de o bogăție nebănuită, ceea ce n-ar putea surprinde pe cel ce gândește ca P. Gloess că sunt „întâia manifestare a vieții pe globul pământesc".

Toate comorile din adâncurile mărilor și oceanelor nu ating nici pe departe valoarea deosebită a algelor.

În multe țări din lume algele sunt folosite cu mult succes în hrana animalelor domestice ca nutrețuri gustoase și foarte hrănitoare. Trebuie ținut cont că, în general, introducerea algelor în alimentația animalelor trebuie făcută treptat și în amestec cu alte produse furajere pentru a preveni eventualele intoxicații. Se folosesc cu mult succes și în agricultură, pentru îngrășarea pământului. S-a constatat că produsele algale au mai multe avantaje comparativ cu gunoiul de grajd. Îngrășarea plantațiilor de viță-de-vie cu alge ferește plantele de filoxeră; solurilor nisipoase cărora li se adaugă alge ca îngrășământ dau mari recolte de cartofi și de orez.

Iată ce spunea domnul Manea Ștefan, directorul S.C. Hofigal S.A. București: „Spirulina este în primul rând un produs care se poate consuma profilactic. În special la copii, spirulina dezvoltă funcțiile organismului,

determinând creșterea organelor interne. Chiar și coeficientul de inteligență al copiilor este stimulat, crescând cu 30-60%. Cât despre proprietățile sale terapeutice, aș aminti punctual:

- Spirulina normalizează schimburile de substanțe la nivel celular, restabilește legăturile intercelulare slăbite, creând o elasticitate celulară remarcabilă și stopează hemoragiile celulare în cazul fracturilor celulare, venind în ajutorul persoanelor cu fragilitate vasculară, predispuse accidentelor vasculare;
- Stimulează metabolismul proteic, având capacitatea de a descompune alimentele din tractul digestiv până la fragmente netoxice, ajutând organismul să distrugă toți compușii chimici nocivi, mai ales conservanții;
- Stimulează metabolismul general, are acțiune antioxidantă, păstrând vitaminele în forma inițială până când ele ajung la celule;
- Stimulează producția de corticoizi – în special a insulinei, având astfel acțiune antidiabetică, dar și a hormonilor tiroidieni și a adrenalinei;
- Crește capacitatea de apărare a organismului față de infecții;
- Are rol antitoxic, prin facilitatea eliminării particulelor de metale grele;
- Previne scăderea numărului de leucocite după röntgenografie; se știe că radiografiile sunt absolut necesare într-o investigație naturală, dar nu este indicat să se facă mai mult de 3 pe an; în acest sens, utilizarea spirulinei permite efectuarea a 25 de radiografii pe an fără ca acestea să aibă un efect nociv asupra organismului;
- Crește cantitatea de hemoglobină și numărul de eritrocite (celule albe care apără organismul);
- Are efecte benefice în afecțiunile oculare;
- Stimulează organele sexuale, având efect benefic în spermatogeneză și în ovulație;
- Stimulează lactația tinerelor mame, cantitativ și calitativ;
- Combate impotența și frigiditatea, prin reglarea funcțiilor organelor sexuale;
- Controlează senzația de foame și pofta de mâncare, fiind recomandată în curele de slăbire; într-un singur gram de spirulină se găsesc toate substanțele pe care organismul, în mod normal, le asimilează după o masă bună;
- Ajută procesul de digestie prin faptul că toți fermenții naturali necesari digestiei se dezvoltă foarte rapid în tubul digestiv;
- Are rol hepatoprotector, fiind comparabilă cu cele mai bune medicamente hepato-protectoare obținute pe bază de anghinare;
- Încetinește procesul de îmbătrânire".

Pe drept cuvânt, Spirulina merită să i se spună elixirul de viață lungă, fără boli!

În alimentația umană din aproape toate țările lumii sunt utilizate peste 20 de specii de alge. În Japonia, țară cu îndelungată tradiție culinară algologică, se consumă zilnic în medie cam 100 g alge proaspete pe cap de locuitor.

Algele proaspete consumate crude sub formă de preparate culinare ale *bucătăriei fără foc* prezintă numeroase proprietăți anticanceroase. Mecanismul acțiunii lor s-a explicat prin fixarea grupei lactonice pe acidul dezoxiribonucleic al celulelor canceroase, oprindu-le astfel dezvoltarea.

În plus, algele consumate în stare naturală ca adaos în preparatele culinare de hrană vie ajută mult în hepatită, ulcer gastric, pancreatită și mai ales în obezitate.

Printre cele mai mari furnizoare de energie ale secolului XXI se situează algele. În secolul ce urmează, astronauții vor avea la bordul navelor lor culturi de alge care le vor îmbogăți substanțial hrana zilnică.

Utilizarea pulberilor de alge în alimentația omului sub formă de pâine și diferite paste făinoase (în amestec cu făină integrală de cereale), exercită o influență favorabilă asupra organismului uman, contribuind în mare măsură la îmbunătățirea metabolismului, a hematopoezei și a circulației sanguine.

Înmulțirea și creșterea animalelor marine depinde în mare măsură de algele cu care se hrănesc acestea. Apele fără vegetație algală sunt mai sărace în viețăți.

După alge, cu un conținut ceva mai mic în proteine se situează **soia**, care este socotită un *miracol alimentar* încă prea puțin folosit de noi. Alimentația pe bază de soia cu adaos de alge este o adevărată minune deoarece cu aceste două produse alimentare se pot înlocui produsele alimentare animaliere (carnea, ouăle și lactatele) care nu fac altceva decât să intoxice organismul, predispunându-l la boli grave.

Să luăm, de exemplu, carnea, care totdeauna a reprezentat un focar în transmiterea parazitozelor și a infecțiilor, încă din cele mai îndepărtate timpuri. Mai mult decât atât, în prezent consumul de carne prezintă alte riscuri majore pentru organismul uman. Aici putem include derivații care rezultă din creșterea intensivă a animalelor ce se practică în exploatări industriale: furaje artificiale, hormoni de creștere rapidă, antibiotice, sedative contra stresului și o gamă de produse chimice artificiale cu care se caută diminuarea numeroaselor boli de care suferă animalele.

Excesul de grăsime din dieta carnată și din produsele de origine animală este responsabil, împreună cu tutunul, stresul și sedentarismul, de creșterea colesterolului în sânge. Această substanță se depozitează pe pereții arterelor, întărindu-i și îngustându-le diametrul, fenomen cunoscut sub denumirea de ateroscleroză. Așa apar infarctul miocardic și tromboza cerebrală, plus lipsa de irigare sanguină în extremități. La creșterea colesterolului mai contribuie și alte produse animaliere ca ouăle și lactatele. *Rețineți așadar că proteina animală sporește riscul îmbolnăvirilor.*

Alimentele de proveniență vegetală nu conțin colesterol, ceea ce reprezintă un mare avantaj pentru organismul uman.

Se poate trăi foarte bine fără produse animaliere. Vreme de multe generații, dietele tradiționale japoneze, chineze și indiene bazate pe cereale, legume și fructe au asigurat necesarul proteic. Mulți confundă proteina cu carnea. Ba mai mult, consideră că salvarea le vine de la consumul de proteine. Aici se comite o mare eroare deoarece excesul de proteine este mai periculos decât deficitul de proteine.

Excesul proteic din carne încarcă ciclul urogenetic cu mari cantități de uree în ficat și dă surplus de acid uric circulant. Drept urmare, eliminarea în exces a acidului uric și a ureei solicită un efort suplimentar din partea rinichiului, crește riscul calculozei urice și al gutei. Aceste fenomene, asociate cu tulburările metabolismului hidric, accentuează riscul leziunilor la rinichi, la arterele coronare, la arterele membrelor inferioare.

Mult mai ușor de digerat și de asimilat, chiar mai puțin costisitoare și mult mai sănătoase, sunt proteinele de proveniență vegetală ce se găsesc în mari cantități în alge și soia, apoi în cerealele integrale, în leguminoase și în fructe oleaginoase.

Soia (Soja hispida) face parte din familia Papilionacee; a fost introdusă mai întâi în Franța în 1738, unde s-a aclimatizat treptat. Primele culturi pe suprafețe mai mari datează abia din 1932. Ca aliment a fost numită pe drept cuvânt plantă miraculoasă. Astfel, 1 kg de boabe de soia este echivalent în proteine și grăsimi cu 56 ouă de găină, 7,5 litri lapte proaspăt muls sau aproape 4 kg de carne macră, fără os. Deci, este mult mai bogată în anumite substanțe și mult mai sănătoasă decât carnea.

Soia conține protide – circa 40% – față de 15-25% câte sunt în carne, 12-25% lipide față de 1-4% câte sunt tot în carne, apoi minerale – calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, sulf, vitaminele: A, E, B_6, B_{12}, C, D_1, B_2, H, K, PP, diastaze, lecitină înrudită cu aceea a gălbenușului și celuloză, rășini, ceară. De asemenea, cazeina conținută de soia se înrudește cu cea conținută de carne.

Soia este un aliment complet și foarte digerabilă. Este constructor de prim ordin (mușchi, oase, nervi), energetic viguros, remineralizant și echilibrant celular.

Este foarte bună în diversificarea regimului alimentar pentru toate vârstele, dar în mod special în alimentația copiilor, la surmenați, demineralizați și nervoși. De asemenea, contribuie foarte mult la îmbunătățirea memoriei și ajută în același timp la sprijinirea performanțelor intelectuale.

De la soia se folosesc toate părțile: frunze, boabe verzi, boabe uscate, flori, excepție făcând rădăcina. Soia se pretează la sute de preparate din cele mai sofisticate și variate. De aceea, este bine să fie generalizată. În cartea de față veți găsi cele mai bune rețete pe bază de soia, care sunt ușor de preparat și mult mai ieftine decât carnea, deși este mult mai consistentă ca aceasta din urmă.

Laptele de soia este ferit de germeni patogeni, dar trebuie consumat în 24 de ore. Făina de soia este de 4 ori mai bogată în azot decât cea de grâu și de 20 de ori mai bogată în materii grase. În plus este de 3-4 ori mai săracă în hidrați de carbon, ceea ce face din ea un produs mai bine echilibrat. Cu soia putem pregăti o masă excelentă și completă.

În anul 1962, la Institutul agricol și industrial al soiei de la Paris, s-a organizat un dejun de propagandă cu delicioase preparate pe bază de soia sub conducerea domnului M. H. Vergnaud, dejun care s-a bucurat de un succes răsunător.

Valoarea protidelor sau a proteinelor din soia depinde în mare măsură de acizii aminați esențiali care o alcătuiesc (esențial înseamnă în acest caz că organismul nu poate sintetiza aceste corpuri indispensabile și, deci, trebuie ca noi să i le furnizăm). Protidele din soia conțin toți acizii aminați necesari în proporție aproape ideală.

Numele acizilor aminați esențiali sunt: izoleucina, leucina, licina, metianina, fenilalanina, tronina, triptofanul, valina.

Boabele de soia furnizează circa 12-25% ulei. Acest ulei conține: acizi grași nesaturați în proporție de 85%, acid oleic (mononesaturați) 25-35%, acizi polisaturați – acid linoleic 40-50%, acid linolenic 2-10%, acid arahidonic și acizi grași nesaturați în proporție de 10-15% (stearic, palmitic, arahidic și lignoceric).

Bogăția uleiului de soia în acizi grași polisaturați și prezența acidului arahidonic îi asigură puternice proprietăți hipocolesterolemiante. S-a constatat că unii bolnavi, la numai 2-3 săptămâni de tratament, revin la normal cu colesterolul. Uleiul de soia este de neprețuit.

Soia se poate folosi sub formă de boabe care, rumenite auriu, pot fi folosite la prepararea cafelei de soia, apoi se mai folosește sub formă de crupe, de făină și de soia germinată, elemente care pentru sănătate reprezintă o mare valoare. Dar de la soia se pot folosi și frunzele, florile și boabele verzi.

Numeroase experiențe au fost îndreptate spre determinarea indiciului de vitamine al soiei; acesta arată că în soia se află toate vitaminele cunoscute până în prezent. Astfel, soia verde conține o mare cantitate de vitamina A, B, C. Aparent, vitaminele se dezvoltă prin schimbările chimice din perioada de creștere. În uleiul de soia se găsește din abundență vitamina E, care le compensează pe A și D.

Vitamina A este o vitamină grasă solubilă, a cărei absență duce la apariția unei boli a ochilor numită xeroftalmie. Această vitamină se găsește din abundență în uleiul din ficat de pește, dar cea aflată în plante (în special în soia) este sub forma unui grup de pigmenți galbeni și se numește carotină. În corp, carotina se transformă în vitamina A. Din acest motiv carotina din fructe și alte vegetale se numește vitamina A.

În timp ce soia boabe uscate conține o cantitate moderată de vitamina A (140 I.H. la 100 g), soia verde este destul de bogată în această vitamină (700 I.H. la 100 g). O unitate internațională I.H. este echivalentă cu 0,0006 miligrame de beta-carotină.

Vitamina B_1 este cea mai cunoscută vitamină din grupul lui B complex. Mai este numită și vitamina anti-beri-beri. Conținutul de vitamina B_1 din soia este depășit numai de cel din grâul încolțit și din drojdia de bere. Un alt factor dietetic din grupul lui B complex este vitamina B_6. Apoi, vitamina B_2 este esențială pentru creștere. Deficiența acestei vitamine duce la slăbirea vederii, slăbiciune musculară, dermatite și leziuni în jurul ochilor și gurii. Cu mici excepții, vitamina B_2 din soia este cea mai ridicată în rândul alimentelor de origine vegetală. Soia poate fi considerată o excelentă sursă de piridoxină, adică vitamina B_6. Această vitamină este esențială pentru creșterea porcilor, câinilor și a puilor de găină, fiind totodată și un bun mijloc de prevenire a apariției dermatitelor și leziunilor pielii la om.

Soia este un excelent aliment, dar și un foarte bun medicament care previne și vindecă foarte multe boli. Printre acestea pot fi menționate arterioscleroza, diabetul, tulburările intestinale, boli datorate alergiei alimentare, boli coronariene și multe altele.

Coada șoricelului are remarcabila capacitate de a crește numărul de globule roșii „fabricate" de măduva osoasă, ceea ce este benefic pentru

întregul organism. În acest sens, se știe că anemia este cauzată de numărul redus de globule roșii.

În caz de dureri de cap, este foarte eficient cartoful proaspăt ras și aplicat sub formă de cataplasmă pe frunte.

În caz de arterioscleroză, un leac de mare eficiență este leurda. Curele de primăvară cu leurdă consumată în stare crudă și tinctura de leurdă contribuie din plin la prevenirea arteriosclerozei.

Ceaiul din fructe de măceș este bogat în vitamina C, de 20-25 de ori mai multă ca în lămâi, fapt pentru care se recomandă ca în perioada de iarnă să se consume 1-2 căni cu ceai de măceșe pe zi.

În caz de astenie nervoasă, este bine să se bea seara un ceai de talpa gâștei sau de odolean.

Cel mai simplu procedeu contra balonărilor: este bine să se ia după fiecare masă câte un vârf de cuțit cu pulbere fină din semințe de chimion.

Bătăturile pot fi înlăturate cu băi din ceai de urzici. Picioarele se țin în baie timp de 20 de minute, apoi se șterg și pe bătături se aplică suc de rostopască.

În colita de putrefacție, un leac eficient și la îndemâna oricui este consumul de ceapă și de usturoi în stare crudă. Aceste produse au un bun efect dezinfectant asupra intestinelor.

În cazul în care apare sânge în scaun, cel mai eficient este ceaiul de traista ciobanului și ceai de pedicuță, câte 2 căni pe zi. Inflamația intestinului gros dispare fără urmă în scurt timp dacă se consumă câte o cană de macerat din cașul popii zilnic.

Orice bolnav de inimă trebuie să folosească ceaiul și tinctura de păducel. Frunzele, fructele și florile de păducel stimulează activitatea mușchilor inimii.

În cazul bolilor de rinichi, se consumă cât mai multe diuretice, iar dacă apare sânge în urină (hematurie), e bine să se bea ceai de traista ciobanului și frunze de mesteacăn, în cantități egale, câte 3 căni pe zi.

Dacă doriți să aveți o sănătate perfectă, consumați hrană vie preparată după rețetele din **bucătăria fără foc** sau după rețetele din **bucătăria creativă** și în același timp renunțați la numeroasele droguri pe care le folosiți, printre care se numără și cafeaua, tutunul și alcoolul.

Se spune că sănătatea nu este dreptul celui mai tare, ci răsplata celui înțelept. Așadar, un om înțelept se alimentează în conformitate cu toate regulile științei.

Aroma de busuioc stimulează activitățile nervoase, iar cea de iasomie conferă îndrăzneală; mirosul de mandarine face dintr-un timid un îndrăzneț, iar cel de lăcrămioare binedispune pe cei ursuzi.

Prunele reduc stresul și oboseala, îmbunătățesc digestia și aspectul pielii, iar merele sunt hrana creierului.

Iaurtul previne răcelile, alergiile, scade febra, este recomandat anemicilor și deopotrivă obezilor, apoi este foarte indicat celor ce suferă de lipsă de calciu.

Fructele, mai ales cele bogate în vitamina C, legumele de culoare verde închis, morcovul și varza, condurașii, cresonul, brocoli, toate protejează împotriva formelor de cancer, dar numai cu condiția să fie consumate în stare crudă.

Roșiile ajută foarte mult în procesul de digestie, prevenind cancerul.

Dovleacul neprelucrat termic este foarte eficient pentru suferinzii de afecțiuni oculare, stopând miopia și prevenind cataracta.

O persoană care fumează un pachet de țigări pe zi are nevoie de 120 mg de vitamina C, față de numai 60-80 mg cât este suficient pentru un nefumător.

S-a constatat că introducerea nucilor în dieta zilnică duce la scăderea riscului apariției bolilor cardiovasculare.

În bolile gastrice se recomandă să se consume dimineața și seara câte 1-2 bulbili de usturoi.

Împotriva constipației se recomandă multă mișcare în aer liber, plimbări lungi (5 km pe zi), exerciții de gimnastică, apoi, intern, este recomandat consumul de zeamă de varză murată, în funcție de toleranța individuală (la unii este suficient să ia 2-3 linguri cu moare, iar la alții le sunt necesare 1-2 cești). Pentru ca moarea (zeama de varză) să fie mai bine tolerată de stomac se recomandă să se îndoaie cu apă de argilă.

Semințele de susan sunt adevărate izvoare de energie sexuală, atât la bărbați, cât și la femei.

Țelina este o legumă foarte hrănitoare, bogată în enzime, vitamine, minerale etc. Totodată, ea are și valoare terapeutică, fiind recomandată celor suferinzi de reumatism, tensiune arterială, impotență.

Păstura este un produs apicol care acționează ca un excelent dezinfectant al celulei hepatice, fiind deci foarte eficientă în afecțiunile hepatice. De altfel, păstura granule are marea calitate de a fi reconstituent general în stările de suprasolicitare fizică sau psihică.

Mierea este un produs alimentar de origine vegetală foarte ușor de asimilat, fiind o sursă importantă de energie. Mierea are mari proprietăți energetice, tonifiante, aperitive, sedative, laxative, expectorante, antiseptice, diuretice, antianemice, emoliente etc. Se recomandă în astenie, anorexie, slăbire, stări carențiale, constipații, ulcer gastro-intestinal, infecții intestinale, insuficiență hepatică, arsuri, prurit (mâncărime), crește rezistența fizică, ameliorează digestia, combate oboseala.

Nu folosiți zahăr alb în alimentație, deoarece este cancerigen. Înlocuiți-l cu miere naturală sau cu zahăr invertit, care sunt aliment și medicament în același timp.

Ceapa este utilizată cu succes în combaterea tendințelor de scleroză, în tuse, mistuire dificilă, urinări greoaie, edeme renale și hepatice.

Guliile consumate în stare crudă, preparate după rețetele din bucătăria fără foc, contribuie la curățarea sângelui, a intestinelor și intensifică diureza.

Pepenele verde este un diuretic, cu condiția să fie consumat numai pe stomacul gol; curăță și subțiază sângele.

În caz de TBC pulmonar, sunt recomandate cât mai multe crudități în alimentație. Din când în când, se recomandă și câte 2 zile de post. Apoi, ceai din frunze de mur, de podbal, coada șoricelului, vâsc și lumânărică. Este necesar ca scaunul să fie normal. În plus, trebuie să se consume cât mai multe mere și sucuri proaspete de legume și zarzavaturi, lapte nefiert și câte 1 ou la două zile. În perioada de convalescență, se recomandă ceaiuri din plante medicinale, care sunt foarte bogate în săruri minerale, enzime și vitamine. În plus, aer de munte, mișcare, liniște și multă bună dispoziție.

În albeață, se consumă regim de crudități, drojdie de bere proaspătă, germeni de grâu, gălbenuș de ou crud și alimente bogate în clorofilă, timp de 1 an.

În afară de terapiile mai cunoscute ca: alimentația cu hrană vie, sucurile din fructe și legume, apa de argilă, mai sunt și alte terapii mai puțin cunoscute printre care se numără (ca metodă terapeutică) terapia prin dans, care se recomandă în tratarea unor afecțiuni ca: dureri de stomac, migrene de intensități modeste, insomnii rebele, ușoare afecțiuni ale inimii, ale aparatului circulator, stări de anxietate, de melancolie sau de depresie.

Apoi, terapia prin râs, este un medicament deosebit de eficace, efectele bunei dispoziții asupra bolnavilor fiind extraordinare.

Râsul face viața omului mai ușoară, mai armonioasă, creează un optimism sănătos și molipsitor, înlătură stresul, angoasele, grijile, enervarea etc.

Învățați să râdeți, fiți cât mai veseli și veți fi mai frumoși, mai mulțumiți de viață și mai sănătoși.

Și culorile vin în sprijinul sănătății. Astfel, galbenul dinamizează, albastrul are efect sedativ, iar rozul este calmant.

Culorile au efect nu numai asupra psihicului, ci și asupra organelor interne. Astfel, roșul ameliorează metabolismul și stimulează funcțiile ficatului, apoi stimulează activitatea sexuală masculină, crește funcția bătăilor inimii și tensiunea arterială; albastrul-violet acționează favorabil asupra icterului nou-născuților.

Folosirea terapiei culorilor poate contribui în mod substanțial la ameliorarea unor suferințe prin influențarea anumitor organe, direct sau indirect, dar mai ales a psihicului.

În camerele cu temperaturi înalte nu se va folosi culoarea roșie, ci numai culori reci ca: albastrul, verdele, violetul închis, care dau impresia de răceală.

Omul trebuie să se alimenteze numai cu produse naturale, hrana lui să fie cât mai diversificată și corect combinată, așa cum veți întâlni în rețetele următoare. Apoi trebuie evitate pe cât posibil supărările, atât în familie, cât și la serviciu. Stresul dăunează foarte mult sănătății.

Luați masa la ore regulate, fără a citi ziarul, fără a asculta radioul și fără a privi la televizor. Masa trebuie să fie ca un ritual. Este recomandat ca dimineața, după ce vă dați jos din pat, să beți 500 ml apă de argilă și să faceți gimnastică.

Evitați grăsimile animale care dau naștere la colesterol. Colesterolul nu se găsește în fructe, vegetale sau cereale, fapt pentru care este indicat ca meniul să fie alcătuit din aceste produse care nu îngrașă, dar mențin organismul în cea mai bună formă.

În China și Japonia, unde se consumă mai mult orez natural, alte cereale și soia, consumul de lapte, ouă și grăsimi animale fiind considerat un lux, sunt mult mai puține boli decât în Europa sau America.

S-a constatat că numeroase boli apar ca urmare a unei alimentații necorespunzătoare. De exemplu, arterioscleroza este provocată de creșterea colesterolului în sânge, acesta apărând din carne, grăsimi animale sau alte mâncăruri prea consistente. În soia colesterolul este înlocuit de fitosterol.

Datorită bogăției proteice și a foarte scăzutului conținut în amidon, soia este larg folosită în dieta celor suferinzi de diabet. S-a constatat că soia produce o reducere parțială sau totală a cantității de zahăr trecute în urina diabeticilor, după o obișnuită dietă cu restricții. Consumul de soia de către diabetici face să scadă nevoia de insulină.

Potrivit unor studii recente, atât sterolii din plante, cât și acizii nesaturați, pentru care soia este cea mai bună sursă cunoscută, scad procentul de colesterol din sânge. S-a depus un mare efort pentru descoperirea

proprietăților unice ale soiei de a crea și menține o formidabilă floră intestinală.

Preparatele pe bază de soia, mai ales făina de soia, folosită în amestec cu legume sau cereale în anumite proporții, aduce un mare ajutor în digestia intestinală, în schimbarea florei intestinale, izgonirea viermilor care fac să apară colitele și alte infecții acute sau grave, pe lângă durerile de cap, afecțiuni ale pielii și o gamă întreagă de boli cronice refractare. În cazurile de diaree la copii se obțin rezultate uimitoare ca urmare a dietei cu soia.

S-au efectuat experiențe interesante, făcându-se uz din plin de acidofilul din soia, obținându-se rezultate splendide și s-a ajuns la convingerea că acest component al soiei este cu mult superior celui din lapte printr-o cale de schimbare a florei. Acest lucru se pare că stimulează creșterea acidofilului, întrucât laptele de vacă nu este un mediu așa de prielnic, urmare fiind că organismului îi este necesar un antrenament mai lung pentru a produce o mai bună calitate de unt. Laptele de soia nu cere o astfel de pregătire.

Soia se dovedește a fi o excelentă hrană pentru cei care suferă de alergie alimentară. Ea ajută la vindecarea coșurilor de pe față, a eczemelor și a altor afecțiuni ale pielii. Ea este prețioasă în artrite, reumatism și alergii pricinuite de astm.

Motivul pentru care soia este recomandată a se folosi în cazuri de eczeme și alte boli ale pielii este acela că ea înlocuiește folosirea proteinelor animale, micșorând activitățile inflamatorii ale pielii. Folosirea soiei nu este însoțită de tendințe de sensibilizare sau de reacții alergice care însoțesc atât de des folosirea tuturor proteinelor animale. Prin urmare, laptele de soia are o mare însemnătate pentru persoanele care nu tolerează laptele de vacă. (În urma unor experiențe efectuate în S.U.A., s-a apreciat că există un procent de 2% de astfel de oameni.)

Prin folosirea laptelui și a făinii de soia, au fost tratați sute de copii care făceau alergii la laptele de vacă sau sufereau de eczeme, diaree, astm. De asemenea, s-a mai observat că laptele și făina de soia au accelerat creșterea, au dezvoltat apetitul și funcția digestivă, au refăcut dispoziția generală, comportamentul psihic și mai ales vioiciunea mentală care au fost alterate de boală.

Câteva cazuri de însănătoșire au fost aproape incredibile. Un astfel de caz este acela al unui copil adus la tratament în stare foarte gravă – urmare a alergiei la laptele de vacă. Prin înlocuirea laptelui de vacă cu cel de soia, în decurs de 6 luni de zile copilul s-a însănătoșit perfect.

Oamenii de știință au găsit explicația că introducerea acestui nou factor în același timp cu folosirea vitaminei A are efecte pozitive asupra pielii.

Profesorul Mader de la Universitatea din Frankfurt a arătat cum copiii pot fi vindecați sau protejați de afecțiuni intestinale ori ale pielii printr-o dietă care să conțină făină de soia, folosirea acesteia mărind rezistența la infecții.

Secretul unei vieți sănătoase, lungi și fericite este de a face totul cu încredere deplină, cu suflet, cu plăcere, mereu cu zâmbetul pe buze. Calmul, echilibrul în toate, dragostea și prietenia sunt puncte de spijin prețioase, mai cu seamă pentru cel ce se dorește longeviv.

Bolile de care suferă omul apar, în cea mai mare parte, ca urmare a proastei sale educații alimentare, deci ca urmare a civilizației în care trăiește. De orice fel de boală omul poate scăpa prin consumul de produse naturale corect combinate după rețetele din bucătăria fără foc.

În ultimele decenii s-au obținut tot mai multe succese terapeutice, folosindu-se o alimentație bazată pe produse naturale netratate termic. Lipsa toxinelor în această situație a rezolvat numeroase cazuri de boli grave precum cancerul, boli de inimă, de ficat, de piele, de ochi etc.

Cei mai mulți dintre bolnavii considerați incurabili de către medici s-au vindecat complet datorită *hranei vii* consumată după principii bine stabilite și nicidecum la voia întâmplării. Orice boală, dacă e luată din timp cu ajutorul *hranei vii*, se poate vindeca în decurs de 6 luni până la un an și 8 luni.

Vegetarianismul, ca o condiție a elevării spirituale, este dovedit din vremuri de demult de marii credincioși plăcuți lui Dumnezeu, cum este Daniel, care spunea că hrana influențează spiritul, voința, caracterul. Iată un exemplu: aflat în robia babiloniană, la curtea lui Nabucodonosor, Daniel și alți doi tineri iudei au hotărât să nu se spurce cu bucatele alese ale împăratului și cu vinurile acestuia. Îngrijitorul în seama căruia erau credincioșii și-a exprimat teama ca împăratul să nu vadă chipurile lor mai trase ca ale altora de vârsta lor și să-l acuze că nu i-a omenit cum se cuvine. Însă Daniel i-a spus împăratului: – Încearcă pe robii tăi 10 zile și dă-ne să mâncăm bucate din zarzavaturi și dă-ne să bem apă, apoi să te uiți la chipurile noastre și ale celorlalți tineri care mănâncă din bucate alese, și cum ți se va părea, așa fă și cu supușii tăi. După 10 zile, ei arătau mai bine la față și la trup decât toți tinerii care mâncaseră din bucatele împăratului (Daniel 1,15).

Să omori un om sau un animal tot păcat se cheamă. Conform legilor lui Dumnezeu, omorârea unui animal este tot atât de condamnabilă ca omorârea unui om. Faptul că animalele au o inteligență inferioară nouă nu înseamnă că ele nu au suflet și prin urmare pot fi omorâte. Orice formă de viață trebuie respectată, căci viața o dată luată nu mai poate fi adusă înapoi. În fața lui Dumnezeu, fiecare suflet care animă un corp are dreptul de a se bucura de viață. În nemăsuratul nostru orgoliu ne asumăm cu o condamnabilă autoritate dreptul de a fi stăpânii absoluți ai Pământului. Obiceiurile alimentare ale oamenilor denotă abateri grave de la cuvântul lui Dumnezeu.

Este absolut necesar să credem în tăria hranei din produse naturale care ne aduce sănătatea în trup. Dar trebuie să știm exact ce mâncăm, cât, când și cum anume. Nu trebuie să mâncăm la voia întâmplării sau după pofta cerului gurii, căci atunci ne înșelăm amarnic. Trebuie să fim atenți la necesitatea alegerii alimentelor în funcție de valoarea lor energetică și felul cum se combină. De exemplu, nu este bine să se consume la aceeași masă proteine cu amidonoase.

Dintre toate produsele alimentare naturale numai cerealele integrale sunt echilibrate, fiind cele mai bune constituente ale hranei noastre. Dincolo de orice rețete și îndemnuri privind orarul de masă, primează legea bunului simț privind cantitatea hranei, numărul meselor și orele afectate acesteia. O masticație bună și prelungită asigură o bună digestie.

Macrobiotica reprezintă o cale naturală fără excese și fără norme absolute privind sănătatea. Ea vizează întâi conștiința, gândirea și reflectarea faptelor în oglinda ființei fiecăruia, echilibrul vieții fără boală.

Consumați pâine coaptă la soare și pâine harică, adăugați în mâncăruri tărâțe de grâu deoarece aceasta este foarte bogată în fibre celulozice care previn apariția constipației și a altor tulburări intestinale.

Digestia pâinii din făină integrală este mult mai ușoară decât a celei din făină albă. Zaharisirea amidonului începe din cavitatea bucală, sub influența amilazei. Pâinea albă – pe care greșit oamenii o consumă foarte mult în prezent – nu poate fi salivată și mestecată bine deoarece se strânge în cocoloașe și scade contactul cu saliva. Acțiunea amilazei salivare continuă în partea centrală a hranei ajunsă în stomac, până când invadarea ei de către acidul cianhidric suprimă acțiunea enzimei numită ptialină. Digestia amidonului din pâine se desăvârșește de către amilaza pancreatică și de fermenții zaharolitici din sucul intestinal. Amilaza salivară și cea pancreatică descompun mai rapid amidonul fiert sau copt.

Fibrele alimentare sunt acele componente ale hranei pe care enzimele nu le digeră și, prin urmare, nu sunt absorbite de mucoasa intestinală

(celuloza, pectinele, mucilagiile, acidul fitic, sterolii vegetali, saponidele, taninurile etc.). Ele au foarte mare importanță în menținerea perfectă a sănătății prin capacitatea de absorbție a apei și proprietatea de a lega diferite substanțe nocive, care sunt eliminate o dată cu apa prin materiile fecale. În plus, au rol de schimbători de ioni (polizaharidele din vegetale), eliminându-i pe cei toxici.

O dietă bogată în fibre alimentare are efecte benefice asupra sănătății. Mai întâi, micșorează timpul de golire a stomacului prin accelerarea tranzitului intestinal. Sunt cunoscute sub denumirea metaforică de „detergentul intestinului". Apoi, rețin o mare cantitate de apă din organism, formând un bol alimentar gelatinos, care permite absorbția și eliminarea substanțelor nocive.

Se știe acum că fibrele nu sunt un balast nefolositor așa cum s-a considerat până nu demult. Fibrele scad și mai mult rata de absorbție a glucozei din cereale, precum și a celei din dulciurile consumate la aceeași masă. Ovăzul are prin excelență această proprietate, datorită unei fibre tip clei – betaglucomil. De aceea, ovăzul și fulgii de ovăz sunt produse recomandate în mod special în diabet, prevenind creșterea explozivă a insulinei cu urmările ei nefaste. În concluzie, cerealele sunt o sursă de energie pe termen lung, fiind folosite cu succes de alergătorii de cursă lungă în perioada competițiilor.

Fibrele din cereale, ca și din alte vegetale, reduc absorbția colesterolului în sânge. Ele înglobează o parte din colesterolul alimentar care astfel se elimină prin scaun o dată cu ele. S-a constatat că fibra din tărâța de grâu scade concentrația hormonilor estrogeni la femei, având un efect protector împotriva cancerului de sân. Fibrele previn constipația, scăzând riscul de cancer de colon. Se recomandă consumul a 25-30 g fibre în alimente zilnic.

Consumul cerealelor, sub formă de preparate de hrană vie, evită glicemia, înlocuind cât mai mult dulciurile rafinate cu cereale integrale și fructe sau cel puțin folosindu-se în combinație – dulciuri plus cereale integrale. Hidrocarbonatele complexe, cum este amidonul din cereale sau cartofi, se descompun treptat în glucoză, trecând în sânge mult mai lent. Astfel, se asigură un nivel mult mai constant al glucozei în sânge.

Fructele, legumele și cerealele netratate termic reprezintă hrana binefăcătoare, dătătoare de viață, de energie, de bună dispoziție. Dintre toate produsele naturale, cele mai importante pentru om sunt fructele, ele putând fi consumate la orice vârstă.

Există cinci nutrienți esențiali de care corpul uman are nevoie: glucoză 90%, aminoacizi 4-5%, minerale 3-4%, vitamine 1%, acizi grași 1%. Fructele sunt singurele produse care furnizează această compoziție de nutrienți cu condiția ca ele să fie consumate numai în stare proaspătă, netratate termic. Fierte, coapte sau prăjite fructele nu mai furnizează organismului substanțele nutritive necesare.

Se recomandă totodată ca fructele să fie bine și îndelung mestecate, evitând graba și lăcomia. Experiența demonstrează că mâncatul fructelor pe stomacul gol nu numai că este sănătate curată, dar accentuează pierderea în greutate. Mâncați numai fructe cel puțin o zi pe săptămână și veți deveni supli.

În perioada posturilor negre se recomandă consumul a cât mai multor lichide (cel puțin 2 litri zilnic). Apa este un element de curățare, de spălare a impurităților, ea având capacitatea de a prelua toxinele din corp și de a le elimina. Este necesar să se bea multă apă în timpul unui post pentru a nu fi afectați rinichii. Este foarte indicat ca o dată pe săptămână să facem post negru, ajutând astfel organismul să elimine toxinele, ca urmare, ne vom simți mai curați la suflet și la trup. Dar pentru aceasta este nevoie de voință și de exercițiu!

S-a constatat că *fumatul poate genera și alte forme de cancer*: infarctul, bronșita, emfizemul pulmonar, ulcerul stomacal și cel intestinal, bolile vasculare și multe altele (carcinomul la vezica urinară). Cele peste 10.000 de amputări ale membrelor inferioare la fumătorii din Germania trebuie să ne dea de gândit. Tot în această țară mortalitatea la fumători este dublă în comparație cu cei nefumători.

Ca efect dăunător al tutunului trebuie avut în vedere și *fumatul pasiv* realizat de către persoanele nefumătoare, dar care stau în preajma celor care fumează mult. Medicii pun în evidență faptul că limitarea consumului de țigări duce la scăderea semnificativă a numărului cazurilor de cancer pulmonar, în timp ce la restul populației se constată o creștere continuă a numărului de cazuri, ceea ce atestă corelația dintre fumat și această boală. Iată ce se spune despre cancerul pulmonar legat de consumul de țigări: „În plămânii celui care fumează 20 de țigări pe zi ajung zilnic 356 mg de produse gudronate". În comunitățile religioase în care nu există fumători, nu se înregistrează cazuri de cancer al căilor respiratorii superioare. Experții spun că efectul fumatului este mult mai mare ca al altor factori. În acest sens, s-a constatat că 98% din cei bolnavi de cancer pulmonar sunt fumători.

Cartofii sunt o excelentă sursă de vitamina C, mai ales dacă se consumă în coajă, care este bogată în potasiu, și în combinație cu alimente bogate în fier (urzici, spanac), ajutând astfel la prevenirea anemiei.

Usturoiul, ceapa, hreanul, prazul, varza sunt încărcate – pe lângă celelalte substanțe menționate anterior – cu antibiotice, fapt pentru care nu trebuie să lipsească din meniul nostru zilnic.

Salatele sau alte vegetale crude, netratate termic se digeră în două ore, mâncărurile fără carne corect combinate se digeră în trei ore, iar cele incorect combinate se digeră în opt ore.

Nutriționiștii au demonstrat că 90% din alimentație este necesară în menținerea funcțiilor vitale ale organismului. Pentru a funcționa normal, creierul are nevoie de un singur combustibil - zahărul - sub formă de glucoză. Fructoza (din fructe), o dată ajunsă în organism, se transformă în glucoză mai rapid ca orice alt carbohidrat, numai că fructele pentru a-și atinge acest țel trebuie să fie consumate în stare naturală și numai înainte de masă, pe stomacul gol.

Pentru perioadele de trecere la hrana vie (14-21 de zile) alimentația zilnică trebuie să fie alcătuită în proporție de 85% din crudități.

Nu mâncați când vă aflați în stare de surescitare! Beți mai bine un ceai calmant, cu înghițituri mici și bine salivat.

Nucile se consumă numai crude; dacă sunt tratate termic (prăjite, fierte, coapte în cozonaci), devin toxice.

Periodic, este bine să consumați numai fructe și salate. Puteți mânca fructe numai dacă au trecut 3 ore de la servirea uneia din mesele principale.

Consumați unt și brânzeturi cât mai brute. Evitați pe cât posibil preparatele prea rafinate deoarece sunt dăunătoare organismului.

Nu consumați carne deoarece este un aliment greu digerabil, sufocă celulele, îngreunează mult oxigenarea acestora și transformă flora intestinală din fermentativă în putridă, mai ales atunci când este conservată prin congelare, sterilizare, sărare, afumare, uscare (sub formă de pastramă) pentru că acumulează bacterii și mucegaiuri care intoxică organismul.

Corpul uman este ușor alcaloid; de aceea consumul de alimente care furnizează acid produce suferință organismului, în special stomacului. Țelina este unul din cele mai alcaline alimente. Când aveți arsuri la stomac, consumați puțină țelină și durerile dispar ca prin minune. Alte vegetale care pot înlocui țelina sunt: salata verde, castraveții și ardeii grași, care reduc greutatea corporală.

Produsele animaliere sunt foarte bogate în proteine, fiind foarte greu de digerat. Ele depășesc cu mult necesarul organismului, fapt ce conduce la

îngrășare și la apariția unor boli grave: artrita, colesterol crescut, afecțiuni ale ficatului și stomacului, cancer. Colesterolul transferat organismului prin alimentație reprezintă un mare pericol pentru sănătate; el se găsește numai în carne, niciodată în produsele vegetale. Pietrele la ficat și la rinichi, bolile inimii sunt cauzate de excesul de proteine din carne, fapt pentru care ar trebui să renunțăm la a o mai consuma.

Alcoolul împiedică absorbția calciului prin blocarea ficatului de a activa vitamina D, care este cea mai importantă în metabolismul calciului.

Alcoolul fibrozează ficatul, inhibă enzimele digestive și diminuează absorbția vitaminelor, lipidelor și proteinelor. Orice alcoolic este un subnutrit, indiferent ce și cât mănâncă.

Ceaiurile calde pot înlocui cafeaua naturală; în ele se poate adăuga puțin suc de cătină sau suc de lămâie; ele se prepară numai din plante aromate, prin macerare la rece și apoi încălzit numai până la 38°C, fără a-l îndulci pentru a împiedica fermentația.

Deprinderea de a îndulci hrana nu se recomandă. Dacă se simte nevoia, se poate consuma miere sau zahăr invertit.

Proteina animală sporește riscul îmbolnăvirii. De când e lumea și pământul carnea nu a fost cea mai bună hrană, iar consumarea ei astăzi, când știm câte rele ne aduce, mai mult ca oricând, este cu atât mai nepotrivită, cu cât îmbolnăvirile animalelor sunt din ce în ce mai frecvente.

Un studiu efectuat în prezent demonstrează că un mare consum de proteine animale duce la pierderea calciului (eschimoșii consumă zilnic cam 400 g proteine animale, fapt ce face ca această populație să fie cea mai bolnavă de pe glob, având o durată medie de viață de numai 25 ani). Cerința de proteine a organismului recomandată zilnic este de 40 g, față de consumul actual, care depășește cu mult 100 g. Cu cât se consumă mai multe proteine, cu atât se pierde mai mult calciu din organism.

Plantele aromatice și condimentare sunt de un real folos în alimentația de zi cu zi, putând fi consumate proaspete primăvara, vara și toamna, iar iarna sub formă de pulbere. Ele sunt condiment și medicament în același timp.

Semințele de ardei grași, ardei lungi, de gogoșari, de roșii, de mac, in susan, fenicul, chimion, anason, negrilică, cimbru, busuioc, sovârf, dovleac, floarea soarelui trebuie consumate cât mai des posibil, așa cum ni le pune la dispoziție natura, adică netratate termic. Nu uitați că semințele sunt un adevărat miracol; în ele este însăși viața.

Cruditățile cele mai bogate în enzime sunt: fructele de tot felul, legumele, zarzavaturile, cerealele, germenii de grâu, grâul germinat, toate cerealele

germinate, fasolea, inul, trifoiul, lucerna, laptele nefiert, zerul, gălbenușul de ou ș.a.

Ciupercile cultivate au o valoare nutritivă mai mare decât cele din flora spontană.

Organismul trebuie ajutat să se curețe de toxine prin hrană vie. Dacă veți apela la medicamente pentru aceasta, nu vă veți alege decât cu alergii. Nu degeaba penicilina și alte medicamente înrudite cu ea se numesc anti – biotice, adică împotriva vieții. Aceste antibiotice sunt responsabile de numeroase afecțiuni alergice din lumea întreagă. Ele au reușit să slăbească imunitatea unei bune părți a populației, încât a început să pună stăpânire pe om deficitul imunitar dobândit – adică SIDA.

Oțetul de mere conține un acid constructiv, generator de energie, care se depune sub formă de glicogen. Dacă se folosește în doze moderate, este foarte bine tolerat chiar și de oamenii mai vârstnici. În plus, oțetul de mere întregi cu coajă cu tot, nediluat, conține acidul malic, necesar procesului digestiv. El stimulează coagularea sângelui, normalizează ciclul menstrual, întărește vasele sanguine și contribuie în același timp la formarea globulelor roșii. Este foarte eficient în calmarea sistemului nervos și în prelucrarea energiei datorită conținutului mare de potasiu.

Bogăție în vitamine – cătina albă de râu deține recordul în ceea ce privește conținutul de vitamine și constituie un medicament ideal preparat chiar de către natură împotriva avitaminozei și a anemiei. Medicina actuală a constatat că spectrul acțiunii binefăcătoare a cătinei este mult mai larg. Din ea se prepară medicamente extrem de eficiente pentru tratarea cancerului, a cardiopatiei ischemice ș.a. În afară de vitamine, cătina mai conține și microelemente biologice active. Ele reglează schimbul de substanțe, accelerează creșterea la copii, stimulează vederea, întăresc sistemul nervos. Cercetările din ultimul an au descoperit în cătină substanțe care contribuie la scăderea tensiunii. Orice preparat care are la bază cătină nu trebuie consumat după ora 14.00 deoarece cătina este foarte excitantă, mai mult chiar decât cafeaua.

Cine rivalizează cu ging-seng-ul? Păstârnacul conține albumină, grăsimi, hidrați de carbon, săruri bogate în fier, fosfor, potasiu, natriu, enzime, vitaminele B și C, compuși flavonici, furocumarină și alte substanțe fiziologice active. În scopuri medicinale, păstârnacul se folosește ca mijloc care stimulează pofta de mâncare, îmbunătățește digestia, întărește pereții vaselor sanguine. *Cătina* și păstârnacul conțin substanțe asemănătoare cu ale ging-seng-lui.

Măceșele posedă proprietăți antiinflamatorii, diuretice, tonice, antisclerotice și îmbunătățesc schimbul de substanțe. Ceaiurile obținute din fructe de măceș se recomandă nu numai bolnavilor, ci și oamenilor sănătoși ca mijloc care sporește vigoarea organismului și îi mărește rezistența la bolile infecțioase, ceea ce este deosebit de important toamna târziu, iarna și primăvara. Din fructe proaspete de măceș se prepară pulberi, siropuri, extracte, fructele necesitând să fie recoltate în perioada 20 august – 20 septembrie când conțin cea mai mare cantitate de substanță activă. Ceaiul din fructe de măceș se poate prepara astfel: se iau 20 g fructe de măceș, se zdrobesc, se pun într-un vas, peste ele se toarnă 500 ml apă clocotită, vasul se acoperă etanș, apoi se introduce în alt vas cu apă clocotită unde se ține 15 minute, după care se lasă să se răcească 6 ore, se strecoară prin tifon și se poate bea câte un pahar de 2 – 4 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Acest ceai poate fi păstrat într-un loc răcoros și întunecos, dar nu mai mult de 48 de ore.

De la măceș se mai pot folosi și mugurii, frunzele fragede și florile din care se prepară mâncăruri și dulciuri de hrană vie după rețetele din bucătăria fără foc.

Alte surse de vitamine. La începutul primăverii avem ca principale surse de vitamine și enzime fructele bine păstrate (mere și nuci) și primele legume și zarzavaturi care apar (ceapa verde, usturoiul verde, loboda, urzicile, salata, spanacul, grâușorul, cresonul, știrul, păpădia, pătlagina, ridichile de lună). Este foarte important ca aceste legume și zarzavaturi să fie consumate sub formă de hrană vie pentru a furniza organismului substanțele necesare unei vieți sănătoase, pline de energie și vitalitate.

Uleiul de soia este bogat în acizi grași nesaturați (oleic – 25% și linoleic – 50%) și are foarte puține grăsimi saturate (14%), ceea ce face din el una dintre grăsimile vegetale folosite în alimentația omului sănătos din ce în ce mai mult pe plan mondial, tocmai cu scopul de a preveni arterioscleroza și dislipidemia care se găsesc la originea infarctului miocardic. O grăsime are valoare în raportul cu acizii grași nesaturați pe care îi conține, acizi care, având duble legături, fixează colesterolul din sânge și ajută la metabolismul lui. Cele mai bune uleiuri vegetale indicate în combaterea bolilor cardio – vasculare sunt: cel de arahide, de soia și cel de floarea soarelui, aceasta pentru motivul că cei mai valoroși acizi grași sunt, în ordinea importanței lor pentru organism, acidul linoleic, linolic, arahidonic și în ultimul rând oleic. În țările cu standard de viață ridicat, se consumă de preferință uleiul de soia, fiind apreciat tocmai pentru principiile sale nutritive.

Mărul este aliment și medicament deopotrivă. Acest fruct minunat conține, pe lângă alte săruri minerale (fosfor, calciu, magneziu, fier) și potasiu, element care este atât de necesar bunei funcționări a mușchiului inimii. În plus, mărul conține enzime și vitaminele A, B_1, B_2, C și PP și zahăr ușor asimilabil. De aceea, mărul trebuie să fie consumat de toți oamenii, indiferent de vârstă, dar numai pe stomacul gol. La copii menține echilibrul acido – bazic și previne gastro – enteritele; la sportivi stimulează activitatea musculară, iar la adulți combate guta, reumatismul și are acțiune benefică asupra ficatului. La cei ce muncesc intelectual, mărul este hrana creierului, iar la cei ce se situează la vârsta a treia este considerat antiarteriosclerotic.

Oamenii sunt din ce în ce mai mult conștienți de importanța alimentației naturale compusă din fructe, legume, zarzavaturi și cereale integrale. Aceste roade ale soarelui, care le încarcă cu energie, și ale pământului, care le hrănește sunt prezentate într-o diversitate atât de mare de culori, gust, aromă și parfum, dar și de compoziție chimică, având implicații profunde în metabolismul nostru, cu ecouri largi asupra stării de sănătate.

Studiile epidemiologice din ultimele decenii au scos pregnant în evidență că populațiile consumatoare de cantități mari de produse naturale au o incidență mult mai redusă a obezității, a bolilor de inimă, a diabetului și chiar a diferitelor forme de cancer.

Analiza chimică a sucului de morcovi – spre exemplu – arată că el conține o serie de ioni, precum și o gamă întreagă de substanțe compuse. Dintre cationi amintim pe cei de sodiu, potasiu, calciu și magneziu, iar dintre anioni clorul, arseniul și siliciul. Dintre substanțele compuse au fost puse în evidență următoarele: rotina alfa, beta și gamma, vitaminele A, B, C, D, K și E, acidul feros și feric, fructoza, acidul mevalonic, acidul glicolic, substanțele pectice. Știind proprietățile fiziologice ale substanțelor enumerate mai sus, sucul de morcovi se poate folosi cu rezultate bune în combaterea următoarelor maladii: hemoragia intestinală, ulcer gastric și duodenal, având acțiune cicatrizantă.

Laptele vegetal de cereale este un puternic energizant, nutritiv și ușor digerabil, înlocuind cu succes laptele de vacă. Este un aliment complet, conținând toate principiile active care întrețin și revigorează starea de sănătate. Plantele din flora spontană – urzica, sparanghelul, anghinarea, pătlagina, busuiocul etc., sunt regeneratoare, antianemice, fortifiante și reconfortante.

Iaurtul – preferabil de capră și nu mai vechi de 24 de ore – populează flora intestinală cu bacili lactici, fiind detoxifiant.

Laptele tratat termic cauzează colite, alergii, acnee, eczeme, chisturi, indurații și fibroame uterine.

Brânza obținută pe cale industrială conține polifosfați, nitriți, elemente care intoxică organismul și generează boli grave.

Grăsimile saturate – margarina, slănina, untura – determină creșterea colesterolului și favorizează scleroza și îmbătrânirea timpurie.

Fumul de țigară atacă mai întâi celulele nervoase, inhibând gândirea; apoi este dușmanul inimii, al plămânilor, al capilarelor, stânjenește ficatul și inactivează circulația.

Unde nu are... loc diabetul! Datele statistice arată că diabetul are o incidență redusă la populațiile care introduc în doza de hrană zilnică o cantitate mare de fibre vegetale (legume, fructe, cereale integrale), consumate sub formă de hrană vie preparată după rețetele din bucătăria fără foc.

Consumați produse naturale din locul în care trăiți. Produsele comercializate aduse cine știe de unde nu fac decât să sporească profiturile celor care le oferă spre vânzare și vă deregleazā sistemul digestiv, hormonal și glandular. Ele au anumite însușiri și o programare enzimatică și genetică nespecifice nouă. Produsele aduse de la mari depărtări poartă cu sine anumiți germeni patogeni de care organismul nostru nu este pregătit să se apere, drept urmare ajungem să ne confruntăm cu diferite boli.

Uleiurile vegetale, fiind polisaturate (cel de floarea soarelui, de porumb sau de soia) sau monosaturate (cel de măsline sau de alune), determină scăderea colesterolului rău din organism și creșterea nivelului colesterolului bun. Iată de ce înaintașii noștri consumau zilnic câteva nuci sau câteva alune, în loc de fripturi sau de slănină, ei țineau posturile și mergeau la munci grele cu nuci și cu pâine neagră.

Colesterolul se găsește numai în alimentele de origine animală. Cele vegetale nu conțin colesterol. Iată de ce trebuie să îmbrățișăm natura în ideea de a nu fi bolnavi. Lumea vegetală ne ajută să fim sănătoși atât la trup, cât și la suflet.

Rețineți că alimentația săracă în grăsimi previne cancerul. Ingestia crescută de grăsimi duce la înmulțirea unor bacterii intestinale anaerobe și la creșterea acizilor biliari în lumenul intestinal. Există o relație de interdependență între cantitatea de grăsimi ingerate și conținutul de acizi biliari în fecale – pe de o parte, și între acizii biliari și cancerul intestinal – pe de altă parte.

Nu uitați că laptele oricărui animal este un aliment sănătos numai pentru puii lui. Decenii de-a rândul am crezut că laptele este indispensabil sănătății. Este o eroare a cărei „acreditare" am plătit-o scump tocmai prin faptul că am atentat la sănătatea noastră. Tot ceea ce știm până azi este că laptele de vacă prejudiciază organismul de minerale, inițiază dezechilibre hormonale și de metabolism. Generațiile din trecut nu consumau laptele de vacă decât sub forma derivatelor sale (iaurt, smântână, brânză, zer, unt) pentru că pe atunci nu se inventaseră ingredientele chimice pentru a-i grăbi fermentația sau pentru a o opri și nici cele care să dea untului o culoare „atrăgătoare". Oamenii erau mai sănătoși, deși nu aveau prea multe cunoștințe despre conținutul în factori nutritivi ai acestui aliment. Cercetat mai amănunțit, s-a observat că prin consum de lapte se provoacă o reacție violentă a organismului sub forma simptomelor specifice colitei. Ca atare, consumul de lapte nu face altceva decât să împovăreze și mai mult un sistem metabolic deja suprasolicitat.

Statisticile arată că țările cu cel mai ridicat consum de lactate au cea mai înaltă rată a osteoporozei, prin faptul că organismul pierde calciu, încercând să metabolizeze excesul de proteine adus de lapte și de derivatele sale (20% față de un necesar de 11-13%). În loc să ne apere de osteoporoză, consumul de lapte duce la demineralizarea oaselor. Multe persoane cu astm bronșic, infecții ale urechii și acnee s-au vindecat complet prin simpla înlăturare a produselor lactate din alimentație.

Laptele vegetal obținut din diferite semințe este mult mai sănătos și mai ușor de consumat. Laptele vegetal este ușor de preparat, este sărac în grăsimi, lipsit de colesterol și cu un aport mare de minerale. Este un aliment care favorizează creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor, întreține arderile, activează metabolismul și imunitatea adulților, preîntâmpină scleroza în cazul celor de vârsta a treia. Deci, nu numai că înlocuiește laptele de vacă în toate ipostazele în care acesta se găsește în alimentație, ci completează hrana cu nutrienți și principii active. La început, gustul puțin neobișnuit s-ar putea să vă stârnească o oarecare repulsie sau o mică reținere, dar dacă vă gândiți că este un aliment și un medicament în același timp, nu mai sunt probleme.

Ar trebui să alegeți o alternativă sănătoasă. Este posibil ca la orice vârstă să-ți corectezi gândirea, înlocuind complet carnea cu produse vegetale. Se știe că vegetarienii sunt mai scutiți de cancer sau de alte boli decât cei care sunt consumatori de carne. Carnea este hrana bolilor, cu atât mai mult a cancerului. La sacrificarea animalelor, carnea se impregnează cu vibrații joase, de groază. Este în spiritul logicii că influența acestora împiedică evoluția spirituală a individului necesară vindecării. De fapt, mănânci și trăiești în funcție de modul cum gândești.

Se știe că Buddha mereu spunea: „Deveniți fără patimi!". Se știe că dacă există patimi (dorințe), relaxarea nu poate avea loc. Tot Buddha spunea: „Înmormântați trecutul, deoarece dacă trecutul vă îngrijorează prea mult, nu vă puteți relaxa." Și nici nu veți putea avea un somn profund.

De altfel, somnul are un rol deosebit în viața omului. Ca să aibă o eficiență maximă, trebuie să se respecte următoarele reguli:

1. Înainte de orice, trebuie să vă culcați cu stomacul gol; de aceea, cina trebuie luată cu cel puțin 3 ore înainte de a merge la culcare, fiindcă și stomacul are nevoie de odihnă;
2. Adormiți mereu pe un fond de autosugestie pozitivă, cu sentimentul de profundă liniște interioară, într-o stare de optimism și deplină încredere în sine;
3. Nu se recomandă a se dormi pe burtă, deoarece în felul acesta respirația este mult îngreunată, ca urmare a creșterii solicitării diafragmei;
4. În perioada căldurilor toride, e bine ca nara dreaptă să fie astupată cu un tampon de vată și să se doarmă pe partea stângă;
5. Se știe că durata optimă a somnului este strict individuală și depinde de starea organismului în momentul trecerii în starea de somn. Astfel, în zona temperată, în mod orientativ, se consideră a fi suficiente 7,5 ore de somn pentru perioada de vară și 8 ore de somn pentru celelalte anotimpuri;
6. E bine să știți aforismul plin de înțelepciune: „Conștiința curată este cel mai bun somnifer", deci omul trebuie ca înainte de culcare să-și analizeze toate gândurile și tot ce a făcut în ziua care a trecut.

Dacă vreți să dormiți profund, fiți buni și îngăduitori cu tot ce vă stă în preajmă.

Dacă veți studia atent paginile de mai sus, nu veți avea decât de câștigat. Totul va fi în favoarea voastră. Veți rămâne buni, frumoși, plini de entuziasm până la cea mai înaintată vârstă.

Elena Niță Ibrian

PARTEA A II-A

Capitolul II
Bucătăria creativă

De data aceasta voi începe cu rețetele de bucătărie creativă pentru a se obișnui gospodinele noastre cu aceste rețete culinare ușor de preparat și foarte sănătoase pentru organismul uman.

Este pentru prima dată (în cartea de față, care este a 31-a din cele apărute până în prezent la mai multe edituri) când veți găsi, pe lângă alte ingrediente, mai ales la sosuri, sucuri și ceaiuri și apa de mare, care conține 59 de substanțe ce ajută organismul să se mențină în perfectă stare de funcționare. Această apă, la noi în țară, se poate lua din largul mării, dar în alte țări ea se găsește frumos ambalată în magazinele cu produse naturale.

Preparați cu încredere rețetele care urmează și veți avea numai de câștigat.

APERITIVE – SALATE, PIUREURI, TORTURI

A. Salate

1. Salată de cartofi cu varză roșie

Ingrediente: 600 g cartofi, 150 g varză roșie, 1 fir mare de praz, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 2-3 linguri cu moare de varză (r. 487), 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 2 linguri crupe de soia (r. 510), 1-2 linguri cu tărâțe (r. 547), o legătură de verdețuri de sezon, 10-12 măsline negre desărate, 1 felie de sfeclă roșie rasă, 1lingură cu pulbere de alge (r. 546), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1lingură cu pulbere de alge (r. 546), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 7-8 foi de salată verde.

Mod de preparare: cartofii fierți în coajă se curăță, se taie felii, se amestecă cu varza roșie tăiată mărunt, prazul tăiat fideluță, uleiul, moarea,

hreanul, crupele de soia, tărâțele, pulberile, apa de mare, verdețurile mărunțite, apoi se decorează cu sfeclă roșie și foi de salată. Se consumă imediat ce a fost preparată.

2. Salată de cartofi cu gogoșari

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza roșie, care se înlocuiește cu gogoșari tăiați fideluță. În lipsa acestora, se pot folosi ardei grași sau ardei lungi.

3. Salată de cartofi cu brocoli

Se prepară ca la r. 1, folosind aceleași ingrediente, în afară de varză, care se înlocuiește cu brocoli (r. 530) mărunțite fideluță sau cu conopidă. Varza roșie mai poate fi înlocuită cu varză albă, varză creață sau varză de Bruxelles ori cu andive.

4. Salată de cartofi cu urzici

Se prepară ca la r. 1, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza roșie, care se înlocuiește cu urzici tocare mărunt sau pasate, iar hreanul se poate înlocui cu 2 lingurițe cu usturoi pisat fin. Urzicile pot fi și ele înlocuite cu frunze de soia, de bob, de fasole, de sfeclă, de lobodă, de nalbă, cu măcriș, creson (556) sau alte plante comestibile.

5. Salată de cartofi cu rădăcinoase

Se prepară ca la r. 1, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza roșie, care se înlocuiește cu rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac) mărunțite fin.

6. Salată de cartofi cu hribi

Se prepară ca la r. 1, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza roșie, care se înlocuiește cu hribi tăiați fideluță sau cu alte ciuperci comestibile de cultură sau din flora spontană. Hreanul se poate înlocui cu 2 lingurițe cu usturoi pisat fin. Cine dorește, poate înlocui prazul cu o ceapă mare de apă.

7. Salată de cartofi cu patison

Se prepară ca la r. 1, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza roșie, care se înlocuiește cu patison (r.552) ras. Patisonul poate fi înlocuit cu dovleac alb sau furajer, chitră (r. 550), napi, ridichi sau gulioare.

8. Salată de cartofi cu păstârnac

Se prepară ca la r. 1, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza roșie, care se înlocuiește cu păstârnac ras sau cu morcov, țelină ori bulbi de anason.

9. Salată de cartofi cu aromă de leuștean

Se prepară ca la r. 1, folosind aceleași ingrediente, în plus, 1 linguriță cu vârf de rădăcină de leuștean rasă fin. Se mai pot folosi frunze de busuioc, de tarhon, de mentă, de roiniță sau de hasmațuchi.

10. Salată de macaroane cu rădăcinoase

Ingrediente: 250 g macaroane, 250 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac), o ceapă mare de apă, o legătură de verdețuri de sezon, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 3 linguri cu pastă de roșii (r. 496), 2-3 linguri cu moare de varză, 1-2 linguri cu tărâțe, 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 7-8 foi de salată verde, 1 gogoșar.

Mod de preparare: macaroanele se fierb în apă clocotită timp de 10 minute, după care se stinge sursa de foc, se acoperă vasul cu un șervet gros umed și se lasă macaroanele să „înflorească" în jur de 30 de minute, apoi se strecoară, se limpezesc și se amestecă cu ceapa tăiată peștișori, rădăcinoasele rase, usturoiul, verdețurile tăiate mărunt, uleiul, moarea, pasta de roșii, apa de mare și pulberile; în final, se decorează cu felioare de gogoșari și cu foi de salată.

11. Salată de macaroane cu andive

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de rădăcinoase, care se înlocuiesc cu andive tăiate fideluță. În lipsa acestora, se pot folosi varza albă, varza roșie, varza creață sau varza de Bruxelles, ridichiile, guliile, anghinarea.

12. Salată de macaroane cu muguri de lucernă

Se prepară ca la r. 10, folosind aceleași ingrediente, în afară de rădăcinoase, care se înlocuiesc cu muguri de lucernă. Se pot folosi și muguri de trifoi, de măceș, de măr, de prun, de cireș, de vișin sau de frasin.

13. Salată de macaroane cu urzici

Se prepară ca la r. 10, folosind aceleași ingrediente, în afară de rădăcinoase, care se înlocuiesc cu urzici fin mărunțite. Urzicile pot fi și ele înlocuite cu frunze de soia, de bob, de fasole, de sfeclă, de lobodă, de nalbă, cu măcriș, creson (556) sau alte plante comestibile.

14. Salată de macaroane cu ciuperci

Se prepară ca la r. 10, folosind aceleași ingrediente, în afară de tărâțe, care se înlocuiesc cu pulbere de ciuperci de pajiște (r. 515) sau cu pulbere de hribi (r. 514).

15. Salată de macaroane cu flori de dovleac

Se prepară ca la r. 10, folosind aceleași ingrediente, în afară de rădăcinoase, care se înlocuiesc cu flori de dovleac tăiate fideluță. În lipsa acestora, se pot folosi petale de narcise albe, de trandafiri, de bujori, de dalii, de nalbă, de crizanteme, de gălbenele, flori de trifoi roșu sau de șofran.

16. Salată de orez cu trandafiri

Ingrediente: 1 ceașcă de orez, 3 cești de apă, 150 g petale roșii de trandafir, 3 linguri crupe de soia (r. 510), 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1-2 linguri cu tărâțe, o legătură de verdețuri de sezon, o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de ardei gras (r. 519), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1 felie de sfeclă roșie rasă, 1-2 linguri cu suc de cătină (r. 520) diluat cu apă de argilă (r. 539), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 7-8 foi de salată verde, 10-12 măsline negre desărate, 1 fir mare de praz.

Mod de preparare: orezul se pune la fiert în apa clocotită, iar după ce a fiert se lasă să se răcorească și se amestecă cu prazul tăiat fideluță, crupele de soia, petalele de trandafiri tăiate fideluță, hreanul, uleiul, tărâțele, verdețurile mărunțite, apa de mare, pulberile, după care se decorează estetic cu sfeclă roșie, măsline și salată verde. Se consumă imediat ce a fost preparată.

17. Salată de orez cu anghinare

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de petale de trandafiri, care se înlocuiesc cu anghinare (r. 551) rasă. În lipsa acesteia, se pot folosi varză albă, varză roșie, varză creață, varză de Bruxelles, păstârnac, țelină, morcov, petale de bujori, de dalii, de nalbă, de crizanteme, de gălbenele, flori de trifoi roșu sau de șofran.

18. Salată de orez cu rădăcinoase

Se prepară ca la r. 16, folosind aceleași ingrediente, în afară de petalele de trandafiri, care se înlocuiesc cu rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac). În locul rădăcinoaselor se pot folosi bulbi de anason, păstârnac sau muguri de coacăz negru, de mur, de zmeur etc.

19. Salată de hrișcă cu frunze de ridichi

Hrișca poate înlocui orezul în toate preparatele și se pregătește la fel, înlocuind petalele de trandafiri cu frunze de ridichi, de bob, de ștevie, de soia, de pătlagină, tocate foarte fin.

20. Salată de fasole verde cu flori de dovleac

Ingrediente: 600 g fasole verde, 200 g flori de dovleac, 1 legătură de ceapă verde, 2-3 fire de usturoi verde, 1 legătură de pătrunjel cu mărar, 2-3 roșii, 1-2 linguri cu tărâțe, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 7-8 foi de salată verde, 10-12 măsline negre desărate.

Mod de preparare: fasolea se curăță de vârfuri și de codițe și se fierbe în apă clocotită, apoi se lasă să se răcorească, se scurge de apă, se taie bucăți potrivite și se amestecă cu ceapa și usturoiul verde tăiate mărunt, tărâțele, uleiul și pulberile, după care se decorează cu salată verde, flori de dovleac, felioare de roșii, iar deasupra se așază jumătăți de măsline negre.

21. Salată de fasole verde cu păstârnac

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de florile de dovleac, care se înlocuiesc cu frunze de păstârnac tăiate fideluță. În locul acestora, se pot folosi frunze de soia, de morcov, de ștevie, de spanac, de pătlagină, de volbură, de mur, de zmeur, de coacăz negru sau de alte plante comestibile.

22. Salată de fasole verde cu brocoli

Se prepară ca la r. 20, folosind aceleași ingrediente, în afară de florile de dovleac, care se înlocuiesc cu brocoli sau cu varză albă, varză creață, varză de Bruxelles, conopidă sau dovleac ras.

23. Salată de fasole albă cu sparanghel

Ingrediente: 250 g fasole albă, 200 g sparanghel, o ceapă mare de apă, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 2-3 linguri cu moare de varză, 1-2 linguri cu tărâțe, 1 legătură de pătrunjel cu tarhon sau cimbru, 1 felie de sfeclă roșie rasă, 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 7-8 foi de salată verde.

Mod de preparare: fasolea se ține la înmuiat 8-10 ore, apoi se pune la fiert, pe foc domol; când este gata, se scurge de apă, se lasă să se răcorească și se amestecă cu vârfurile fragede de sparanghel tăiate fideluță o dată cu ceapa, se adaugă usturoiul, pulberile, uleiul, apa de mare, tărâțele și moarea, apoi se decorează cu sfeclă roșie și salată verde sau cu alte produse pe care le avem la îndemână.

24. Salată de fasole boabe cu rădăcinoase

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de sparanghel, care se înlocuiește cu rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac) sau cu bulbi de anason, gulioare, anghinare, ridichi.

25. Salată de fasole boabe cu varză roșie

Se prepară ca la r. 23, folosind aceleași ingrediente, în afară de sparanghel, care se înlocuiește cu varză roșie tăiată fideluță ori cu varză albă, varză creață sau varză de Bruxelles.

26. Salată de fasole boabe cu urzici

Se prepară ca la r. 23, folosind aceleași ingrediente, în afară de sparanghel, care se înlocuiește cu urzici fin mărunțite.

27. Salată de mazăre cu lucernă

Se prepară ca la r. 23, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu mazăre, iar sparanghelul se înlocuiește cu muguri de lucernă sau de trifoi roșu fin mărunțiți.

28. Salată de bob cu dovleac alb

Se prepară ca la r. 23, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu bob, iar sparanghelul cu dovleac alb ras. Acesta din

urmă poate fi, la rândul lui, înlocuit cu dovleac furajer, chitră, partea albă de la pepenele verde, dovlecel, patison (r. 522).

29. Salată de linte cu gulioare

Se prepară ca la r. 23, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu linte (care se ține la înmuiat 3 ore), iar sparanghelul cu gulioare rase, păstârnac, bulbi de anason ori ridichi.

30. Salată de năut cu țelină

Se prepară ca la r. 23, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu năut (care se ține la înmuiat 5 ore), iar sparanghelul cu țelină rasă ori cu păstârnac, gulioare, napi, ridichi.

31. Salată de bame cu roșii

Ingrediente: 300 g bame, 300 g roșii, 1 legătură de hasmațuchi cu mărar, 2 linguri crupe de soia (r. 510), 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1-2 linguri cu tărâțe, 2-3 flori de dovleac, 1-2 lingurițe cu hrean ras fin sau 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 7-8 foi de salată verde, 1 linguriță cu apă de mare (r. 549).

Mod de preparare: se aleg numai bame tinere, li se îndepărtează codițele, se opăresc cu borș sau cu oțet îndoit cu apă, apoi se limpezesc în mai multe ape reci și se pun la fiert cu apă clocotită la foc rapid; când sunt gata, se scurg, se lasă să se răcorească, se taie felioare și se amestecă cu roșiile tăiate sferturi, ceapa tăiată julien, verdețurile mărunțite, hreanul sau usturoiul, apa de mare și pulberile, după care se decorează cu flori de dovleac și cu salată verde.

32. Salată de bame cu castraveți

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de roșii, care se înlocuiesc cu castraveți tineri tăiați felioare cu coajă cu tot. Se adaugă și 2-3 linguri cu moare de varză (r. 487). Se decorează cu produsele pe care le avem la îndemână.

33. Salată de bame cu anghinare

Se prepară ca la r. 31, folosind aceleași ingrediente, în afară de roșii, care se înlocuiesc cu anghinare (r. 551) rasă sau cu ridichi, patison, dovleac

alb, dovleac furajer, gulioare. În plus, 2-3 linguri cu moare de varză sau suc de cătină (r. 499) diluat.

34. Salată de bame cu urzici

Se prepară ca la r. 31, folosind aceleași ingrediente, în afară de roșii, care se înlocuiesc cu urzici fin mărunțite sau cu frunze de soia, de spanac, de ștevie, de ridichi sau de gulioare tăiate fideluță.

35. Salată de bame cu ardei gras

Se prepară ca la r. 31, folosind aceleași ingrediente, în afară de roșii, care se înlocuiesc cu ardei gras tăiat fideluță sau cu gogoșari, ardei lungi, varză albă sau roșie, toate tăiate fideluță.

36. Salată de mazăre verde cu bujori

Ingrediente: 350 g mazăre verde boabe, 150 g petale roșii de bujori, o ceapă mare de apă, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 3 linguri cu moare de varză (r. 487), 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1 legătură de pătrunjel cu busuioc, 1-2 linguri cu tărâțe, 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 7-8 foi de salată verde, 25 g petale de narcise, 10-15 măsline negre desărate.

Mod de preparare: mazărea fiartă se lasă să se răcorească, se scurge de apă, apoi se amestecă cu ceapa tăiată peștișori, petalele de bujori tăiate fideluță, usturoiul, moarea, apa de mare, pulberile, verdețurile tăiate mărunt și uleiul, după care se decorează cu produsele pe care le avem la îndemână.

În locul petalelor de bujori se pot folosi petale de nalbă sau de crizanteme.

37. Salată de mazăre cu urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de petalele de bujori, care se înlocuiesc cu urzici fin mărunțite sau cu frunze de bob, de ștevie, de spanac, de soia, de pătlagină, de zmeur, de mur, de coacăz negru, toate tăiate fideluță.

38. Salată de mazăre cu rădăcinoase

Se prepară ca la r. 36, folosind aceleași ingrediente, în afară de petalele de bujori, care se înlocuiesc cu rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac). În lipsa acestora, putem folosi ridichi, patison, dovleac alb sau furaje, dovlecel, chitră etc.

39. Salată de mazăre cu gulioare

Se prepară ca la r. 36, folosind aceleași ingrediente, în afară de petalele de bujori, care se înlocuiesc cu gulioare rase sau cu țelină ori păstârnac ras; putem folosi și varza albă sau cea roșie, tăiate fideluță.

40. Salată de mazăre cu iască galbenă

Se prepară ca la r. 36, folosind aceleași ingrediente, în afară de petalele de bujori, care se înlocuiesc cu iască galbenă (r. 528) tăiată felioare. La fel, se pot folosi și alte soiuri de ciuperci comestibile din flora spontană sau cele de cultură. Toate soiurile de ciuperci comestibile se pot folosi în alimentație netratate termic, dar ca să fie și mai bune la gust, se țin înainte de folosire 24 de ore în moare de varză; aceasta le frăgezește și le face delicioase.

B. Piureuri

41. Piure de cartofi cu urzici

Ingrediente: 650 g cartofi, 200 g urzici, o ceapă mare de apă, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1-2 linguri cu tărâțe, 1 legătură de mărar cu pătrunjel, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), cremogen (r. 526), 1 felie de sfeclă roșie rasă, 7-8 foi de salată verde.

Mod de preparare: cartofii se curăță de coajă, se taie sferturi, se fierb cu apă fierbinte, cât să-i acopere, apoi se lasă să se răcorească, se strivesc bine în apa în care au fiert și se amestecă cu urzicile, ceapa și verdețurile mixate, se adaugă apa de mare, usturoiul, tărâțele, pulberile, uleiul și cremogen cât cuprinde până se îngroașă cât este necesar. La final, se decorează cu salată verde și sfeclă roșie.

În loc de urzici, se pot folosi muguri de lucernă sau de trifoi roșu, frunze de fasole, de ștevie, de pătlagină.

42. Piure de cartofi cu frunze de soia

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu frunze fragede de soia, recoltate înainte și în timpul înfloririi plantei. Se pot folosi și frunze de bob, de ridichi, de lobodă, de știr, atunci când ne lipsesc frunzele de soia.

43. Piure de cartofi cu trandafiri

Se prepară ca la r. 41, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu petale de trandafiri sau cu petale de bujori, de nalbă, de dalii, de crizanteme, de șofran, de gălbenele ori cu flori de salcâm alb, flori de dovleac etc.

44. Piure de cartofi cu brocoli

Se prepară ca la r. 41, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu brocoli. Dacă nu avem brocoli, putem folosi gulioare, conopidă, napi, varză albă, roșie sau creață ori varză de Bruxelles fin mărunțite toate.

45. Piure de cartofi cu păstârnac

Se prepară ca la r. 41, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu păstârnac fin mărunțit. În lipsa lui, se pot folosi țelină, morcov, anghinare, bulbi de anason, gulioare sau napi.

46. Piure de cartofi cu andive

Se prepară ca la r. 41, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu andive tăiate fideluță. Ceapa se înlocuiește cu 1 fir mare de praz, iar usturoiul cu 1-2 lingurițe cu hrean ras fin.

47. Piure de cartofi cu aromă de hribi

Se prepară ca la r. 41, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu frunze de mangold (r. 552) din mărunțite, adăugând și 1 lingură vârfuită cu pulbere de hribi (r. 514), înmuiată cu 3-4 linguri cu suc de tărâțe (r. 501). Pulberea de hribi poate fi înlocuită cu pulbere de ciuperci de pajiște (r. 515) sau de bășica porcului (r. 553).

48. Piure de fasole boabe cu țelină

Ingrediente: 300 g fasole, 200 g țelină, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1 fir mare de praz, 1-2 linguri cu tărâțe, 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 1 legătură de pătrunjel cu leuștean, 2-3 linguri cu pastă de roșii (r. 496), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), făină de soia (r. 512), 1 morcov ras, 1 gogoșar, 7-8 foi de salată verde.

Mod de preparare: boabele de fasole se țin la înmuiat 8 ore, apoi se fierb; când sunt gata, se pasează în apa în care au fiert și se amestecă cu țelina, prazul și verdețurile mixate, tărâțele, hreanul, pasta de roșii, apa de mare, pulberile și uleiul, apoi se decorează cu felioare de gogoșar, morcov ras și salată verde.

49. Piure de fasole cu pastă de măceșe

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de pasta de roșii, care se înlocuiește cu pastă de măceșe (r. 498), iar țelina se înlocuiește cu anghinare rasă.

50. Piure de fasole cu bulbi de anason

Se prepară ca la r. 48, folosind aceleași ingrediente, în afară de țelină, care se înlocuiește cu bulbi de anason fin mărunțiți sau cu păstârnac, napi ori chitră.

51. Piure de fasole cu dovleac alb

Se prepară ca la r. 48, folosind aceleași ingrediente, în afară de țelină, care se înlocuiește cu dovleac alb mărunțit fin sau cu dovleac furajer, dovlecel, patison (r. 522) ori chitră (r. 550).

52. Piure de fasole cu sparanghel

Se prepară ca la r. 48, folosind aceleași ingrediente, în afară de țelină, care se înlocuiește cu vârfuri fragede de sparanghel fin mărunțite ori cu frunze de nalbă, de ștevie, de spanac, de pătlagină etc.

53. Piure de fasole cu conopidă

Se prepară ca la r. 48, folosind aceleași ingrediente, în afară de țelină, care se înlocuiește cu conopidă mixată sau cu brocoli, varză albă, creață, roșie sau de Bruxelles.

54. Piure de fasole cu aromă de leuștean

Se prepară ca la r. 48, folosind aceleași ingrediente, în afară de țelină, care se înlocuiește cu patison (r. 522), adăugând și 2 linguri cu rădăcină de leuștean rasă fin.

55. Piure de mazăre cu miez alb de pepene verde

Se prepară ca la r. 48, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu mazăre, adăugând și miez alb de pepene verde fin mărunțit.

Toate rețetele de mai sus se pot prepara și cu mazăre, care înlocuiește fasolea.

56. Piure de bob cu anghinare

Se prepară ca la r. 48, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu bob, iar țelina cu anghinare (r. 551).

Toate rețetele de mai sus se pot prepara și cu bob, care înlocuiește fasolea.

57. Piure de linte cu patison

Se prepară ca la r. 48, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu linte (care se ține la înmuiat 3 ore), iar țelina se înlocuiește cu patison (r. 522).

Toate rețetele de mai sus se pot prepara și cu linte, care înlocuiește fasolea.

58. Piure de năut cu castravete matur

Se prepară ca la r. 48, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu năut (care se ține la înmuiat 5 ore), iar țelina se înlocuiește cu castravete matur fin mărunțit.

Toate rețetele de mai sus se pot prepara și cu năut, care înlocuiește fasolea.

C. Torturi aperitive

59. Tort cu urzici și morcov

Ingrediente: *pentru foi*: 150 ml ulei, 250 ml suc de tărâțe, făină integrală de secară cât cuprinde; *pentru umplutură*: 200 g morcov, 200 g urzici, 1 linguriță cu usturoi pisat fin, 1 legătură de pătrunjel cu leuștean, 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 3-4 linguri cu pastă de roșii (r. 496), 50 g unt, 1-2 linguri cu semințe de susan sau mac, 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), tărâțe, cremogen (r. 526), 2 linguri cu făină de soia (r. 512), 3-4 linguri cu apă de argilă, 2 linguri cu ulei.

Mod de preparare: foile se pregătesc astfel – se amestecă sucul de tărâțe cu uleiul, apoi se adaugă făină câte puțină până se obține un aluat mai îngroșat, care se frământă bine, după care se împarte în 3 părți egale; acestea se întind pe planșetă; separat, se prepară compoziția de urzici astfel – se toacă mărunt urzicile, se amestecă cu apa de mare, se adaugă usturoiul, apa de argilă, 1 lingură de ulei, verdețurile mărunțite, 1 lingură de făină de soia, 1 linguriță de pulbere de argilă și tărâțe cât cuprinde; compoziția cu morcov se prepară astfel – morcovii se mărunțesc fin și se amestecă cu restul de pulberi, 1 lingură de ulei și cremogen cât cuprinde; la final, pe un platou se pun foile de tort, alternând cele două compoziții – de urzici și de morcov, după care se îmbracă tortul într-o cremă preparată din untul bătut spumă și amestecat cu pasta de roșii, plus cremogen cât cuprinde; peste cremă se presară semințele de mac sau de susan. Se servește tăiat felii, ca orice tort.

60. Tort de brocoli

Foile de aluat se prepară ca la rețeta precedentă.

Ingrediente pentru umplutură: 300 g brocoli, 100 g muguri de lucernă, o ceapă mare de apă, 100 g unt, 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 1 legătură de pătrunjel cu mărar și cimbru, 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 2 linguri crupe de soia (r. 510), 1-2 linguri cu tărâțe, cremogen (r. 526), 2 linguri cu pastă de măceșe (r. 498), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 5-6 linguri cu lapte vegetal din semințe de pepeni verzi (r. 311), 1 gogoșar roșu, 10-15 măsline negre desărate.

Mod de preparare: brocoli, ceapa, mugurii de lucernă sau de trifoi și verdețurile se mărunțesc fin, apoi se amestecă cu 50 g unt bătut spumă, hreanul, apa de mare, crupele de soia, tărâțele, 2 linguri cu lapte vegetal și pulberile; dacă mai este necesar, se adaugă și cremogen; cu această compoziție se umplu foile de tort ca la rețeta precedentă, apoi tortul se îmbracă într-o cremă preparată din untul bătut spumă, amestecat apoi cu pasta de măceșe, 2-3 linguri cu lapte vegetal și cremogen cât cuprinde; se decorează cu felioare de gogoșar și jumătăți de măsline, plus câteva verdețuri.

61. Tort cu piure de cartofi

Foile de tort se procură din comerț și se umplu cu piure de cartofi cu trandafiri, preparat ca la r. 43. Se decorează după fantezia gospodinei cu produsele care le are la îndemână.

62. Tort cu piure de fasole boabe

Se prepară foile ca la r. 59 sau se folosesc foi din comerț, care se umplu cu piure de fasole preparat ca la r. 48 în care se pot adăuga 3-4 linguri cu

sfeclă roșie rasă sau 3-4 linguri cu pastă de măceșe (r. 498) și puțin cremogen (r. 526).

63. Tort cu piure de mazăre boabe

Se prepară foile ca la r. 59 sau se folosesc foi din comerț, care se umplu cu piure de mazăre preparat ca la r. 55, la care se pot adăuga 3-4 linguri cu pastă de gogoșari (r. 497) sau pastă de roșii (r. 496) și puțin cremogen (r. 526).

64. Tort cu piure de linte

Se prepară foile ca la r. 59 sau se folosesc foi din comerț, care se umplu cu piure de linte preparat ca la r. 57, la care se adaugă 3-4 linguri cu urzici fin mărunțite și puțin cremogen (r. 526).

65. Tort cu piure de năut

Se prepară foile ca la r. 59 sau se folosesc foi din comerț, care se umplu cu piure de năut preparat ca la r. 58, la care se adaugă 1 lingură cu pulbere de hribi (r. 514) sau de ciuperci de pajiște.

Torturile aperitive se pot prepara cu toate piureurile din acest capitol, ca și cu pastele de la capitolul IV din bucătăria fără foc. Acestea sunt doar ca idee, dar iscusitele noastre gospodine pot născoci compoziții și mai năstrușnice. Eu le doresc un deplin succes.

Capitolul III

Supe și ciorbe

A. Supe

66. Supă de cartofi cu urzici

Ingrediente: 650 g cartofi, 150 g urzici, 1,5 litri apă, 4 linguri crupe de soia (r. 510), 200 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac), o ceapă mare de apă, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 4-5 linguri cu pastă de roșii (r. 496), 1-2 linguri cu tărâțe, 1 legătură de mărar cu pătrunjel, 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549).

Mod de preparare: cartofii tăiați cuburele se fierb în apă clocotită, apoi se lasă să se răcorească și li se adaugă rădăcinoasele rase, ceapa tăiată mărunt, usturoiul, pasta de roșii, tărâțele, pulberile, apa de mare, urzicile fin mărunțite și crupele de soia, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt.

67. Supă de cartofi cu brocoli

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu brocoli fin mărunțit sau cu gulioare sau conopidă rase.

68. Supă de cartofi cu orez

Se prepară ca la r. 66, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu știr tăiat fideluță. Înainte cu 5 minute de a pune la fiert cartofii, se pune un pumn de orez, se lasă să tragă un clocot și se continuă ca mai sus.

69. Supă de cartofi cu aromă de hribi

Se prepară ca la r. 66, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu frunzișoare de portulacă, în plus, o lingură vârfuită cu

pulbere de hribi (r. 514) sau pulbere de ciuperci de pajişte (r. 515), de ghebe (r. 554) sau de băşica porcului (r. 553).

70. Supă de cartofi cu tăiţei

Se prepară ca la r. 66, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu andive tăiate fideluţă, iar când cartofii au fiert pe jumătate se adaugă o mână de tăiţei sau de fidea.

71. Supă de cartofi cu andive

Se prepară ca la r. 66, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu andive tăiate fideluţă. Se poate folosi în locul andivelor şi dovleac alb sau dovleac furajer, apoi, dovlecel, patison, gulioare sau anghinare.

72. Supă din granule de soia cu frunze de ridichi

Ingrediente: 75 g granule de soia, 150 g frunze de ridichi, 1,5 litri apă, o legătură de verdeţuri de sezon, o ceapă mare de apă, 300 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, ţelină, păstârnac), 1-2 linguriţe cu hrean ras fin, 4 linguri cu pastă de gogoşari (r. 497), 2-3 linguri cu tărâţe, 3-4 linguri cu cremogen (r. 526), o linguriţă cu pulbere de plante aromatice şi condimentare (r. 516), 1 linguriţă şi jumătate cu pulbere din seminţe de roşii (r. 518), 1-2 linguriţe cu pulbere de argilă (r. 538), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), un sfert de linguriţă cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriţă cu apă de mare (r. 549).

Mod de preparare: granulele de soia se fierb în apă clocotită, se lasă la răcorit, apoi se adaugă peste ele rădăcinoasele rase, ceapa tăiată mărunt, frunzele de ridichi tăiate fideluţă, hreanul, pasta de gogoşari, tărâţele, cremogenul, apa de mare şi pulberile, iar deasupra se presară verdeţurile tăiate mărunt.

73. Supă din cuburi de soia cu muguri de măceş

Se prepară ca la reţeta precedentă, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de granulele de soia, care se înlocuiesc cu cuburi de soia, iar frunzele de ridichi se înlocuiesc cu muguri de măceş sau de trandafir, de coacăz negru, de zmeur, de mur, de tei, de fag etc.

74. Supă din şniţele de soia cu frunze de bob

Se prepară ca la r. 72, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de granulele de soia, care se înlocuiesc cu şniţele de soia înmuiate timp de 10-15 minute în apă fierbinte, apoi tăiate felioare, iar frunzele de ridichi se înlocuiesc cu

frunze de bob tăiate fideluţă sau cu frunze de mangold, de soia, de ştevie, de spanac etc.

75. Supă de orez cu rădăcinoase

Ingrediente: 5-6 linguri cu orez, 1,5 litri apă, 300 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, ţelină, păstârnac), 1 legătură de pătrunjel cu leuştean, 2 linguriţe cu usturoi pisat fin, 2 linguri cu tărâţe, 150 g varză roşie, 2 linguri cu cremogen (r. 526), 1 fir mare de praz, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 3-4 linguri cu pastă de roşii (r. 496), 1-2 linguriţe cu pulbere din seminţe de ardei gras (r. 519), 1-2 linguriţe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriţă cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriţă cu apă de mare (r. 549), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546).

Mod de preparare: orezul se fierbe în apă clocotită, apoi se lasă să se răcorească şi se amestecă cu rădăcinoasele rase, prazul tăiat fideluţă, usturoiul, varza rasă, tărâţele, cremogenul, apa de mare, pasta de roşii, pulberile şi uleiul, iar deasupra se presară verdeţurile tăiate mărunt.

76. Supă de orez cu andive

Se prepară ca la reţeta precedentă, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de varza roşie, care se înlocuieşte cu andive tăiate fideluţă sau cu gulioare ori păstârnac rase.

77. Supă de orez cu patison

Se prepară ca la r. 75, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de varza roşie, care se înlocuieşte cu patison mărunţit ori cu dovleac alb, dovleac furajer, dovlecel etc.

78. Supă de orez cu anghinare

Se prepară ca la r. 75, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de varza roşie, care se înlocuieşte cu anghinare rasă ori cu gulioare sau cu napi.

79. Supă de orez cu Varză de Bruxelles

Se prepară ca la r. 75, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de varza roşie, care se înlocuieşte cu varză de Bruxelles rasă ori cu varză albă sau creaţă. Cine doreşte poate adăuga 1 felie de sfeclă roşie rasă.

80. Supă de fasole verde cu gălbenuş

Ingrediente: 400 g fasole verde, 1,5 litri apă, 2 gălbenuşuri de ouă de găină, 1 legătură de ceapă verde, 300 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel,

țelină, păstârnac), 1 ardei gras, 3 fire de usturoi verde, 50 g lobodă roșie, 3 linguri cu tărâțe, 4 linguri cu pastă de gogoșari (r. 497), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 1 legătură de pătrunjel cu tarhon.

Mod de preparare: fasolea se fierbe în apă clocotită, se lasă apoi să se răcorească și se amestecă cu rădăcinoasele rase, ceapa și usturoiul tăiate mărunt, ardeiul tăiat fideluță o dată cu loboda, pasta de gogoșari, apa de mare, pulberile, gălbenușurile bătute spumă și tărâțele, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt.

81. Supă de fasole verde cu ouă de prepeliță

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de gălbenușurile de ouă de găină, care se înlocuiesc cu 10 gălbenușuri de ouă de prepeliță (r. 555), iar loboda se înlocuiește cu urzici tocate fin.

82. Supă de fasole verde cu orez

Se prepară ca la r. 80, folosind aceleași ingrediente, în afară de tărâțe, care se înlocuiesc cu 2 linguri cu orez, ce se pun la fiert o dată cu fasolea; loboda se înlocuiește cu spanac, muguri de lucernă sau de trifoi sau creson, tăiate fideluță.

83. Supă de fasole verde cu ciuperci

Se prepară ca la r. 80, folosind aceleași ingrediente, în afară de lobodă, care se înlocuiește cu ciuperci de pajiște tăiate fideluță. Se pot folosi și alte soiuri de ciuperci comestibile din flora spontană.

84. Supă de fasole boabe cu varză

Ingrediente: 200 g fasole boabe, 1,5 litri apă, 150 g varză albă, 1 fir mare de praz, 1 legătură de pătrunjel cu cimbru, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 200 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac), 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 4 linguri cu pastă de roșii (r. 496), 2 linguri cu tărâțe, 2 linguri cu cremogen (r. 526), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de ardei lungi (r. 519), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546).

Mod de preparare: fasolea se ține la înmuiat 8 ore, apoi se fierbe, după care se lasă să se răcorească și se amestecă cu rădăcinoasele rase, varza și prazul tăiate fideluță, usturoiul, pasta de roșii, tărâțele, cremogenul, apa de mare, pulberile și uleiul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt. Varza albă poate fi înlocuită cu varză roșie, varză creață sau varză de Bruxelles.

85. Supă de fasole boabe cu ardei gras

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de varză, care se înlocuiește cu ardei gras roșu tăiat fideluță. Se pot folosi și ardei lung sau gogoșari.

86. Supă de fasole boabe cu hribi uscați

Se prepară ca la r. 84, folosind aceleași ingrediente, în afară de varză, care se înlocuiește cu 25 g hribi uscați (lăsați la înmuiat 3 ore cu puțină apă caldă).

87. Supă de fasole boabe cu ciuperci de cultură

Se prepară ca la r. 84, folosind aceleași ingrediente, în afară de varză, care se înlocuiește cu ciuperci de cultură tăiate fideluță.

88. Supă din boabe de porumb cu trandafiri

Ingrediente: 350 g boabe de porumb, 1,5 litri apă, 150 g petale roșii de trandafiri, 200 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac), o ceapă mare de apă, 1 legătură de pătrunjel cu mărar, 1 ardei gras, 1 roșie, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 2 linguri cu tărâțe, 2 linguri cu cremogen (r. 526), 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546).

Mod de preparare: se recoltează numai boabe tinere de pe știuleții care trec în faza de lapte, se fierb în apă clocotită, apoi se lasă să se răcorească, după care se adaugă petalele de trandafiri tăiate fideluță, rădăcinoasele rase, ceapa tăiată mărunt o dată cu ardeiul, roșia tăiată felioare, usturoiul, tărâțele, cremogenul, apa de mare și pulberile, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt. În locul petalelor de trandafiri se pot folosi petale de bujori sau de măceș.

89. Supă din boabe de porumb cu dalii

Se prepară ca la reţeta precedentă, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de petalele de trandafiri, care se înlocuiesc cu petale de dalii.

90. Supă din boabe de porumb cu creson

Se prepară ca la r. 88, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de petalele de trandafiri, care se înlocuiesc cu creson tăiat fideluţă.

91. Supă din boabe de porumb cu urzici

Se prepară ca la r. 88, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de petalele de trandafiri, care se înlocuiesc cu urzici fin mărunţite sau cu muguri de lucernă ori de trifoi roşu.

92. Supă de mazăre verde cu petale de narcise albe

Ingrediente: 350 g boabe de mazăre verde, 1,5 litri apă, 100 g petale de narcise albe, 25 g petale de trandafiri roşii, 200 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, ţelină, păstârnac), o ceapă mare de apă, 2 roşii, 1 ardei, 1-2 linguriţe cu hrean ras fin, o legătură de verdeţuri de sezon, 1-2 linguri cu tărâţe, 1-2 linguri cu cremogen (r. 526), 2 linguri cu smântână, 1 linguriţă cu apă de mare (r. 549), 1-2 linguriţe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriţă cu pulbere din coji de ouă (r. 548), o jumătate de linguriţă cu pulbere de plante aromatice şi condimentare (r. 516), 1-2 linguriţe cu pulbere din seminţe de gogoşari (r. 519), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546).

Mod de preparare: boabele de mazăre proaspăt recoltate se fierb în apă clocotită, se lasă apoi să se răcorească şi se amestecă cu rădăcinoasele rase, petalele de narcise, ceapa tăiată mărunt, roşiile tăiate felioare, ardeiul tăiat fideluţă, hreanul, apa de mare, pulberile şi smântâna, iar deasupra se presară verdeţurile tăiate mărunt şi petalele de trandafiri tăiate fideluţă.

93. Supă de mazăre boabe cu flori de dovleac

Se prepară ca la reţeta precedentă, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de petalele de narcise, care se înlocuiesc cu flori de dovleac tăiate fideluţă.

94. Supă de mazăre boabe cu flori de salcâm alb

Se prepară ca la r. 92, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de petalele de narcise, care se înlocuiesc cu flori albe de salcâm.

95. Supă de mazăre boabe cu flori de trifoi

Se prepară ca la r. 92, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de petalele de narcise, care se înlocuiesc cu 150 g flori de trifoi tăiate fideluţă.

96. Supă de mazăre boabe cu flori de gălbenele

Se prepară ca la r. 92, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de petalele de narcise, care se înlocuiesc cu 75 g flori de gălbenele sau de şofran.

97. Supă de mazăre uscată cu dovleac

Se prepară ca la r. 84, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de varză, care se înlocuieşte cu dovleac ras, iar fasolea cu mazăre uscată.

La fel se prepară r. 95, 96 şi 97, înlocuind fasolea cu mazăre uscată.

98. Supă de bob cu sfeclă roşie

Se prepară ca la r. 84, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de varză, care se înlocuieşte cu sfeclă roşie rasă, iar fasolea cu bob.

La fel se prepară r. 95, 96 şi 97, înlocuind fasolea cu bob.

99. Supă de linte cu păstârnac

Se prepară ca la r. 84, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de varză, care se înlocuieşte cu păstârnac ras, iar fasolea cu linte.

La fel se prepară r. 95, 96 şi 97, înlocuind fasolea cu linte.

100. Supă de năut cu andive

Se prepară ca la r. 84, folosind aceleaşi ingrediente, în afară de varză, care se înlocuieşte cu andive rase, iar fasolea cu năut.

La fel se prepară r. 95, 96 şi 97, înlocuind fasolea cu năut.

Reţineţi! Să nu rămâneţi surprinse că aceste supe de legume sunt îngroşate. Dar după ultimele cercetări din domeniul nutriţiei, atât supele, cât şi ciorbele trebuie să fie cât mai îngroşate.

B. Ciorbe

Se prepară ca şi supele, folosind aceleaşi ingrediente, numai că ele se acresc, după gust şi anotimp, cu: borş (r. 544), moare de varză (487) sau de alte murături, suc de aguridă (r. 531), suc de revent (r. 533), suc de coacăze roşii (r. 532), suc de coacăze aurii (r. 532), suc de corcoduşe (r. 535), suc de roşii (r. 496), suc de cătină (r. 499), suc de măcriş etc.

Capitolul IV
Sosuri și alte preparate

A. Sosuri preparate fără foc

101. Sos cu cremogen și moare

Ingrediente: 4 linguri cu cremogen (r. 526), 3 lingurițe cu tărâțe, moare de varză, 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 lingură cu făină de soia (r. 512), o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), puțin pătrunjel verde, 2 linguri cu ulei (r. 545).

Mod de preparare: cremogenul se amestecă cu tărâțele, pulberile, apa de mare, făina de soia, apoi se adaugă moarea puțin câte puțin, amestecând continuu cu o lingură de lemn în compoziție, până se obține consistența dorită; la final, se adaugă uleiul pus ca la maioneză, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt.

102. Sos cu suc de morcovi

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu suc de morcovi.

103. Sos cu aromă de usturoi

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu apă de argilă (r. 539), plus 3 lingurițe cu usturoi pisat fin.

104. Sos cu aromă de hrean

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu suc de tărâțe (r. 501), plus 3 lingurițe cu hrean ras fin.

105. Sos cu aromă de leuștean

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu lapte vegetal din semințe de struguri, plus 3 lingurițe cu rădăcină de leuștean rasă.

106. Sos cu pastă de roșii

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu apă de argilă (r. 539), plus 4-5 linguri cu pastă de roșii (r. 496). Cremogenul se reduce la 2 linguri.

107. Sos cu pastă de gogoșari

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu lapte din semințe de pepene verde (r. 311), plus 4-5 linguri cu pastă de gogoșari (r. 497).Cremogenul se reduce la 2 linguri.

108. Sos cu pastă de măceșe

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, plus 4-5 linguri cu pastă de măceșe (r. 498).Cremogenul se reduce la 2 linguri.

109. Sos cu suc de sfeclă roșie

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu suc de sfeclă roșie îndoit cu apă de argilă (r. 539).

110. Sos cu suc din fructe de soc

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu suc din fructe de soc (r. 557) îndoit cu apă de argilă.

111. Sos cu suc de struguri

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu suc de struguri (r. 537) îndoit cu apă de argilă (r. 539).

112. Sos cu vin

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, în afară de moare, care se înlocuiește cu vin îndoit cu apă de argilă (r. 539).

113. Sos cu muștar

Se prepară ca la r. 101, folosind aceleași ingrediente, plus 1-2 linguri cu muștar sau puțină pulbere de ardei iute, după preferință.

114. Sos de nuci cu usturoi

Ingrediente: 3-4 linguri cu nuci măcinate, 2-3 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1-2 linguri cu tărâțe, 2 linguri cu făină de secară (r. 512), suc de gogoșari, verdețuri de sezon.

Mod de preparare: nucile se amestecă cu tărâțele, făina și usturoiul, apoi se adaugă suc de gogoșari cât cuprinde până se îngroașă cât este necesar, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt.

115. Sos din semințe de dovleac cu usturoi

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu semințe de dovleac decorticate și măcinate.

116. Sos din semințe de floarea soarelui cu usturoi

Se prepară ca la r. 114, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu semințe de floarea soarelui decorticate și măcinate.

117. Sos de castane cu usturoi

Se prepară ca la r. 114, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu castane comestibile curățate de ambele rânduri de coji și măcinate.

118. Sos cu migdale dulci și usturoi

Se prepară ca la r. 114, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu migdale dulci decojite și mărunțite.

119. Sos cu alune și usturoi

Se prepară ca la r. 114, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu alune măcinate.

120. Sos cu arahide și usturoi

Se prepară ca la r. 114, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu arahide măcinate.

121. Sos cu smântână și usturoi

Ingrediente: o jumătate de ceașcă cu smântână, o jumătate de ceașcă cu zer, 3 lingurițe cu usturoi pisat fin, verdeață.

Mod de preparare: smântâna se subțiază cu zerul, se amestecă cu usturoiul, apoi se presară cu puțină verdeață tăiată mărunt sau cu petale de trandafiri tăiate fideluță.

122. Sos cu smântână și măghiran

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de usturoi, care se înlocuiește cu măghiran tăiat mărunt.

123. Sos cu smântână și pastă de roșii

Se prepară ca la r. 121, folosind aceleași ingrediente, în plus 2-3 linguri cu pastă de roșii (r. 496).

124. Sos cu pastă de gogoșari

Se prepară ca la r. 121, folosind aceleași ingrediente, în plus 2-3 linguri cu pastă de gogoșari (r. 497).

125. Sos de smântână cu pastă de măceșe

Se prepară ca la r. 121, folosind aceleași ingrediente, în plus 2-3 linguri cu pastă de măceșe (r. 498).

126. Sos de smântână cu mărar

Se prepară ca la r. 121, folosind aceleași ingrediente, în plus 3-4 linguri cu mărar fin mărunțit.

127. Sos de smântână cu urzici

Se prepară ca la r. 121, folosind aceleași ingrediente, în plus 3-4 linguri cu urzici fin mărunțite.

128. Sos de smântână cu hrean

Se prepară ca la r. 121, folosind aceleași ingrediente, în afară de usturoi, care se înlocuiește cu 1-2 lingurițe cu hrean ras fin.

129. Sos de ouă cu urzici

Ingrediente: 4 ouă de găină, 4-5 linguri cu urzici, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin sau 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 2 linguri cu tărâțe, 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sferт de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), suc de tărâțe (r. 501), 2 linguri cu ulei (r. 545), o legătură de verdețuri de sezon.

Mod de preparare: ouăle se bat spumă, se amestecă cu toate ingredientele de mai sus, plus urzicile mărunțite fin; uleiul se adaugă puțin

câte puțin, ca la maioneză până se încorporează întreaga cantitate, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și câteva petale de trandafir roz tăiate fideluță.

130. Sos de ouă cu muguri de lucernă

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu muguri de lucernă mărunțiți.

131. Sos de ouă cu dovleac alb

Se prepară ca la r. 129, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu dovleac alb fin mărunțit sau cu dovleac furajer, dovlecel, patison sau chitră (r. 550).

132. Sos de ouă de prepeliță cu păstârnac

Se prepară ca la r. 129, folosind aceleași ingrediente, în afară de ouăle de găină, care se înlocuiesc cu 20 de ouă de prepeliță, iar urzicile se înlocuiesc cu păstârnac ras.

133. Sos de ouă de prepeliță cu pastă de roșii

Se prepară ca la r. 129, folosind aceleași ingrediente, în afară de ouăle de găină, care se înlocuiesc cu ouă de prepeliță, iar urzicile cu pastă de roșii (r. 496). Pasta de roșii poate fi înlocuită cu pastă de gogoșari sau de măceșe.

134. Sos cu ouă de prepeliță și miez alb de pepene verde

Se prepară ca la r. 129, folosind aceleași ingrediente, în afară de ouăle de găină, care se înlocuiesc cu ouă de prepeliță, iar urzicile cu miez alb de pepene verde fin mărunțit sau cu patison (r. 522), chitră sau castravete matur.

B. Alte preparate

135. Sarmale din crupe de soia și rădăcinoase

Ingrediente: 4-5 linguri cu crupe de soia (r. 510), 350 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac), o ceapă mare de apă, 20 frunze de varză murată (r. 486), o jumătate de linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 legătură de pătrunjel cu mărar, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 150 g sos cu pastă de roșii (r. 106), 25 g petale roșii de trandafiri.

Mod de preparare: se prepară o compoziție din crupele de soia amestecate cu rădăcinoasele rase, la care se adaugă ceapa tăiată mărunt și pulberile; cu ea se împachetează sarmale în foile de varză tăiate în bucăți potrivite; sarmalele se pun în oală, se adaugă apă cât să le cuprindă și se fierb la cuptor; când sunt gata, se lasă să se răcorească, se pun în platou și se toarnă peste ele sosul, se stropesc cu puțin ulei, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și petalele de trandafiri tăiate fideluță.

136. Sarmale cu crupe de porumb

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de crupele de soia din care se folosesc numai 2 linguri, la care se adaugă 4 linguri cu crupe de porumb.

137. Cartofi cu sos de cremogen

Ingrediente: 650 g cartofi, o ceapă mare de apă, 200 g 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1 ardei gras, 1-2 linguri cu tărâțe, 1 legătură de pătrunjel cu frunze de țelină, 1 felie de sfeclă roșie rasă, 200 g sos cu cremogen (r. 101).

Mod de preparare: cartofii se fierb tăiați sferturi în apă fierbinte, apoi se lasă să se răcorească și se amestecă cu ceapa tăiată mărunt, rădăcinoasele rase, ardeiul tăiat fideluță, tărâțele și sosul, o legătură de verdețuri de sezon și sfecla roșie rasă. Cine dorește poate adăuga 2 lingurițe cu usturoi pisat fin sau 1-2 lingurițe cu hrean ras fin.

138. Cartofi cu sos cu pastă de roșii

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de sosul de cremogen, care se înlocuiește cu sos cu pastă de roșii (r. 106).

139. Cartofi cu urzici

Se prepară ca la r. 137, folosind aceleași ingrediente, în afară de sosul de cremogen, care se înlocuiește cu 200 g urzici mixate și 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545).

140. Orez cu dovleac alb

Ingrediente: trei sferturi de ceașcă de orez, două căni și jumătate de apă, o ceapă mare de apă, 150 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac), 150 g dovleac alb, 2 linguri cu tărâțe, o legătură de verdețuri de

sezon, 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 1 felie de sfeclă roșie rasă. (Dovleacul alb poate fi înlocuit cu dovleac furajer, dovlecel, patison (r. 522), chitră sau castravete matur.)

Mod de preparare: orezul se fierbe în apă clocotită, când este gata, se lasă să se răcorească și se amestecă cu ceapa tăiată mărunt, rădăcinoasele și dovleacul rase, tărâțele, apa de mare, pulberile, usturoiul și uleiul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și sfeclă roșie rasă sau câteva petale de nalbă sau de trandafiri tăiate fideluță.

141. Orez cu măsline negre

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în plus 15-20 măsline negre desărate ce se adaugă în orez o dată cu celelalte ingrediente.

142. Macaroane cu sos de leuștean

Ingrediente: 200 g macaroane, 1 fir mare de praz, 150 g păstârnac, 200 g sos cu leuștean (r. 105), 1 felie de sfeclă roșie rasă, 1 legătură de pătrunjel cu tarhon.

Mod de preparare: macaroanele se fierb în apă clocotită (de 3 ori volumul lor), timp de 10 minute, apoi se lasă în vas acoperit cu un șervet gros umezit timp de 30 de minute, ca să „înflorească", după care se scurg, se limpezesc cu apă rece și se amestecă cu prazul tăiat fideluță, păstârnacul ras și sosul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și sfecla roșie sau petale de bujor tăiate fideluță.

143. Macaroane cu urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, cu numai 100 g sos, la care se adaugă 100 g urzici mărunțite fin.

144. Fasole verde cu sos de muștar

Ingrediente: 600 g fasole verde, 1 legătură de ceapă verde, 3 fire de usturoi verde, 2 linguri cu tărâțe, 200 g sos cu muștar (r. 113), 1 legătură de pătrunjel cu cimbru, 25 g petale roșii de trandafiri.

Mod de preparare: păstăile curățate de vârfuri și codițe se fierb în apă clocotită, apoi se lasă să se răcorească și se amestecă cu tărâțele, ceapa tăiată

mărunt, usturoiul și sosul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și petalele de trandafiri tăiate fideluță.

145. Fasole verde cu urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de sosul cu muștar, care se înlocuiește cu sos de smântână cu mărar (r. 126), completând cu 100 g urzici mixate.

146. Fasole verde cu sos de smântână cu pastă de gogoșari

Se prepară ca la r. 144, folosind aceleași ingrediente, în afară de sosul de muștar, care se înlocuiește cu sos de smântână cu pastă de gogoșari (r. 124).

147. Fasole verde cu sos de ouă cu muguri de lucernă

Se prepară ca la r. 144, folosind aceleași ingrediente, în afară de sosul de muștar, care se înlocuiește cu sos de ouă cu muguri de lucernă (r. 130).

148. Bame cu sos de ouă de prepeliță

Ingrediente: 400 g bame, 1 legătură de ceapă verde, 3 fire de usturoi verde, 2 linguri cu tărâțe, 1 legătură de pătrunjel cu tarhon, 25 g petale roșii de dalii, 200 g sos cu ouă de prepeliță cu păstârnac (r. 132).

Mod de preparare: se aleg numai bame foarte tinere, se curăță de codițe, se opăresc cu borș sau cu oțet îndoit cu apă, apoi se fierb în apă clocotită puțină, cât să le acopere; după ce s-au fiert, se lasă să se răcorească și se amestecă cu ceapa și usturoiul tăiate mărunt, tărâțele și sosul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și petalele de dalii tăiate fideluță.

149. Bame cu sos de smântână și urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de sosul de ouă de prepeliță, care se înlocuiește cu sos de smântână cu urzici (r. 127).

150. Mazăre verde cu sos de ouă și dovleac alb

Ingrediente: 350 g boabe de mazăre verde, 1 legătură de ceapă verde, 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 1 legătură de hasmațuchi cu tarhon, 25 g petale roz de nalbă de grădină, 200 g sos de ouă cu dovleac alb (r. 131), 1 ardei gras.

Mod de preparare: mazărea se fierbe în apă clocotită, apoi se lasă să se răcorească și se amestecă cu ceapa tăiată mărunt, ardeiul gras tăiat fideluță, hreanul și sosul, o legătură de verdețuri de sezon și petalele de nalbă tăiate fideluță.

151. Mazăre verde cu sos de smântână cu măghiran

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de sosul de ouă, care se înlocuiește cu sos de smântână cu măghiran (r. 122).

152. Fasole albă cu rădăcinoase

Ingrediente: 250 g fasole boabe albă, 250 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac), 1 fir mare de praz, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 2 linguri cu tărâțe, 1 legătură de mărar cu pătrunjel, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 3-4 linguri cu pastă de roșii (r. 496), o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 1 felie de sfeclă roșie rasă.

Mod de preparare: fasolea se spală și se ține la înmuiat 8 ore, apoi se fierbe; când este gata, se lasă să se răcorească și se amestecă cu rădăcinoasele rase, prazul tăiat fideluță, usturoiul, tărâțele, pasta de roșii, apa de mare, pulberile și uleiul, o legătură de verdețuri de sezon și sfecla roșie rasă.

153. Fasole cu măsline negre

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de usturoi, care se înlocuiește cu 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, plus 15-20 măsline negre desărate.

154. Fasole cu anghinare

Se prepară ca la r. 152, folosind aceleași ingrediente, în afară de rădăcinoase, din care se folosesc doar 100 g, completând cu 150 g anghinare (r. 551) rasă. În lipsa acesteia, se pot folosi păstârnac sau gulioare rase.

155. Fasole cu miez alb de pepene verde

Se prepară ca la r. 152, folosind aceleași ingrediente, în afară de rădăcinoase, din care se folosesc doar 100 g, completând cu 150 g miez alb de pepene verde sau cu chitră, patison, dovleac, dovlecel ori castravete matur.

156. Mazăre uscată cu rădăcinoase

Se prepară ca la r. 152, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu mazăre uscată. La fel se poate proceda și cu rețetele 153-155.

157. Bob cu rădăcinoase

Se prepară ca la r. 152, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu bob. La fel se poate proceda și cu rețetele 153-155.

158. Linte cu rădăcinoase

Se prepară ca la r. 152, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu linte (se ține la înmuiat 3 ore). La fel se poate proceda și cu rețetele 153-155.

159. Năut cu rădăcinoase

Se prepară ca la r. 152, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu năut (se ține la înmuiat 5 ore). La fel se poate proceda și cu rețetele 153-155.

160. Năut cu andive

Se prepară ca la r. 152, folosind aceleași ingrediente, în afară de fasole, care se înlocuiește cu năut, iar rădăcinoasele se reduc la 100 g, completând cu 150 g andive tăiate fideluță.

161. Pizza românească

Ingrediente: 450 g făină integrală, apă, 400 g piure de cartofi cu trandafiri (r. 43), 200 g urzici, o ceapă mare de apă, 1 legătură de pătrunjel cu frunze de țelină, 5 linguri cu pastă de roșii (r. 496), 2 linguri cu făină de soia (r. 512), 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), cremogen (r. 526), 1 lingură cu semințe de susan, 4-5 linguri cu tărâțe (r. 501).

Mod de preparare: în făina integrală se adaugă apă, amestecând cu o lingură de lemn până se obține un aluat îngroșat, care se frământă cu mâna timp de 10 minute, apoi se împarte în 4 părți egale care se întind, pe rând, în foi groase cam de un deget; foile se coc pe dosul tăvii, apoi se pune o foaie pe un platou și se acoperă cu 200 g piure de cartofi cu trandafiri, se pune a doua foaie, apoi o compoziție preparată din piure de urzici amestecate cu verdețuri tăiate mărunt o dată cu ceapa, plus făina de soia, tărâțele, sucul de tărâțe și cremogen cât cuprinde, peste această compoziție se așază a treia foaie de aluat, urmată de restul de piure și ultima foaie; se presează bine totul și se îmbracă pizza rezultată cu o cremă preparată din pasta de roșii, uleiul și cremogen cât cuprinde; peste ea se presară semințele de susan și verdețurile tăiate mărunt. Pizza se acoperă cu o folie de celofan, se presează

cu o greutate și se dă la rece timp de 1 oră, după care se poate servi tăiată în diferite forme, alături de salată de sezon.

162. Pizza românească 2

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de piureul de cartofi, care se înlocuiește cu piure de fasole boabe cu țelină (r. 48), iar în loc de urzici se pot folosi petale de trandafiri roșii.

163. Pizza românească 3

Se prepară ca la r. 161, folosind aceleași ingrediente, în afară de piureul de cartofi, care se înlocuiește cu piure de mazăre cu miez alb de pepene verde (r. 55).

164. Pizza românească 4

Se prepară ca la r. 161, folosind aceleași ingrediente, în afară de piureul de cartofi, care se înlocuiește cu piure de mazăre cu miez alb de pepene verde (r. 55), foile de pizza preparate în casă se înlocuiesc cu foi procurate din comerț, urzicile se înlocuiesc cu brocoli amestecat cu 1 felie de sfeclă roșie rasă, iar în loc de pastă de roșii se folosește pastă de gogoșari (r. 497).

165. Pizza românească 5

Se prepară ca la r. 161, folosind aceleași ingrediente, în afară de piureul de cartofi, care se înlocuiește cu piure de bob cu anghinare (r. 56), foile de pizza preparate în casă se înlocuiesc cu foi procurate din comerț, urzicile se înlocuiesc cu muguri de lucernă sau frunze de ștevie, de soia, de spanac etc.

166. Pizza românească 6

Se prepară ca la r. 161, folosind aceleași ingrediente, în afară de piureul de cartofi, care se înlocuiește cu piure de linte cu patison (r. 57), iar urzicile se înlocuiesc cu spanac sau muguri de coacăz negru. Pasta de roșii se poate înlocui cu pastă de măceșe.

167. Pizza românească 7

Se prepară ca la r. 161, folosind aceleași ingrediente, în afară de piureul de cartofi, care se înlocuiește cu piure de năut cu castravete matur (r. 58), iar urzicile se înlocuiesc cu morcov ras sau varză roșie rasă fin.

Rețineți! Pizza românească o puteți prepara după aceste rețete – care sunt doar ca o primă idee, dar dvs. puteți să vă folosiți imaginația și să creați altele foarte bune la gust și foarte atrăgătoare.

PARTEA A III-A

Preparate culinare fără foc

APERITIVE – SALATE, PASTE, RULADE

A. Salate

168. Salată de varză albă cu trandafiri

Ingrediente: 400 g varză albă, 150 g petale roșii de trandafiri, o ceapă mare de apă, 1 legătură de pătrunjel cu busuioc, 2 linguri cu tărâțe, 1 lingură cu făină de soia (r. 512), 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 2-3 linguri cu moare de varză (r. 487), o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 7-8 foi de salată verde, 1 roșie, 10-15 măsline negre desărate.

Mod de preparare: varza tăiată fideluță sau mixată se amestecă cu petalele de trandafiri tăiate fideluță, ceapa tăiată julien, tărâțele, făina de soia, usturoiul, apa de mare, pulberile, uleiul și moarea, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt, peste care se așază jumătăți de măsline negre și felioare de roșii, iar pe margini se decorează cu salată verde.

169. Salată de varză creață cu urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza albă, care se înlocuiește cu varză creață, iar petalele de trandafiri se înlocuiesc cu urzici fin mărunțite.

170. Salată de varză roșie cu mere dulci

Se prepară ca la r. 168, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza albă, care se înlocuiește cu varză roșie, iar petalele de trandafiri se înlocuiesc cu mere rase o dată cu 1 felioară de țelină.

171. Salată de varză de Bruxelles cu patison

Se prepară ca la r. 168, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza albă, care se înlocuiește cu varză roșie, iar petalele de trandafir se înlocuiesc cu patison (r. 522) ras sau cu dovleac alb ori furajer, dovlecel, castravete, chitră sau miez alb de pepene verde.

172. Salată de andive cu păstârnac

Se prepară ca la r. 168, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza albă, care se înlocuiește cu andive, iar petalele de trandafir se înlocuiesc cu păstârnac ras ori cu țelină, gulioare, napi.

173. Salată de dovlecei cu petale roșii de bujori

Se prepară ca la r. 168, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza albă, care se înlocuiește cu dovlecei, iar petalele de trandafir se înlocuiesc cu petale de bujor sau de alte flori comestibile.

174. Salată de fasole verde cu hribi

Ingrediente: 300 g păstăi de fasole verde, 150 g hribi, o ceapă mare de apă, 1 legătură de pătrunjel cu tarhon, 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 2 linguri cu tărâțe, 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 1 ardei gras, 1 roșie, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 3 linguri cu moare de varză, 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de ardei lungi (r. 519), o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 7-8 foi de salată verde, 25 g flori albe de urzică moartă.

Mod de preparare: se aleg numai păstăi tinere, fără bob format, se taie fideluță, apoi se amestecă cu hribii (recoltați numai cei mici și mijlocii) tăiați fideluță o dată cu ceapa și ardeiul gras, hreanul, apa de mare, moarea, pulberile și uleiul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și florile de urzică moartă; se decorează pe margini cu salată verde și felioare de roșii.

175. Salată de dovleac alb cu varză murată

Ingrediente: 400 g dovleac, 150 g varză murată, 100 f morcov, 1 fir mare de praz, 1 legătură de pătrunjel cu țelină, 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 2 linguri cu tărâțe, 1 felie de sfeclă roșie rasă, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 3 linguri cu suc de tărâțe (r. 501), o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 7-8 foi de salată verde.

Mod de preparare: dovleacul ras se amestecă cu varza bine scursă de moare și tăiată fideluță o dată cu prazul, morcovul ras, hreanul, tărâțele, apa de mare, pulberile și uleiul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și sfecla roșie rasă; se decorează cu salată verde.

Dacă nu avem dovleac alb, putem folosi dovleac furajer, dovlecel, patison.

176. Salată de țelină cu varză murată

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de dovleac, care se înlocuiește cu țelină rasă, păstârnac sau gulii.

177. Salată de anghinare cu varză murată

Se prepară ca la r. 175, folosind aceleași ingrediente, în afară de dovleac, care se înlocuiește cu anghinare (r. 551) rasă.

178. Salată de miez alb de pepene verde cu varză murată

Se prepară ca la r. 175, folosind aceleași ingrediente, în afară de dovleac, care se înlocuiește cu miez alb de pepene verde ras.

179. Salată de rădăcinoase cu varză murată

Se prepară ca la r. 175, folosind aceleași ingrediente, în afară de dovleac, care se înlocuiește cu rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină, păstârnac) rase.

180. Salată de roșii cu urzici

Ingrediente: 600 g roșii, 150 g urzici, 1 legătură de ceapă verde, 1 legătură de usturoi, 1 legătură de pătrunjel cu mărar, 2 linguri cu tărâțe, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 2-3 linguri cu suc de tărâțe (r. 501), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), o jumătate de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 7-8 foi de salată verde, 10-15 măsline negre desărate, 25 g flori albe de urzică moartă.

Mod de preparare: în urzicile tăiate foarte mărunt sau mixate se adaugă ceapa și usturoiul mărunțite, tărâțele, apa de mare, pulberile, roșiile tăiate

felioare, uleiul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și florile albe de urzică moartă; pe margini se decorează cu salată verde și jumătăți de măsline.

181. Salată de castraveți cu urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de roșii, care se înlocuiesc cu castraveți tăiați felioare, sucul de tărâțe se înlocuiește cu moare de varză, iar florile de urzică albă se înlocuiesc cu petale roșii de trandafiri tăiate fideluță.

182. Salată de castravete matur cu spanac

Se prepară ca la r. 180, folosind aceleași ingrediente, în afară de roșii, care se înlocuiesc cu castravete matur ras, sucul de tărâțe se înlocuiește cu moare, iar urzicile cu spanac. Dacă nu avem spanac, putem folosi frunze fragede de soia, de pătlagină, de ștevie, de lobodă etc.

183. Salată de brocoli cu muguri de lucernă

Ingrediente: 400 g brocoli, 200 g muguri de lucernă, o ceapă mare de apă, 2 lingurițe cu usturoi pisat fin, o legătură de verdețuri de sezon, 2 linguri cu tărâțe, 1-2 linguri cu moare de varză, 1 lingură cu ulei presat la rece (r. 545), 1 linguriță cu apă de mare (r. 549), 2 roșii, o linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1-2 lingurițe cu pulbere din semințe de ardei gras (r. 519), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), o jumătate de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 lingură cu pulbere de alge (r. 546), 7-8 foi de salată verde, 25 g petale roșii de trandafiri.

Mod de preparare: brocoli se taie felioare, se adaugă mugurii de lucernă tăiați fideluță o dată cu ceapa, usturoiul, tărâțele, moarea, pulberile și uleiul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și petalele de trandafiri tăiate fideluță; pe margini se decorează cu salată verde și felioare de roșii.

184. Salată de conopidă cu petale roșii de dalii

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de brocoli, care se înlocuiește cu conopidă, iar mugurii de lucernă se înlocuiesc cu petale roșii de dalii. În lipsa lor, se pot folosi petale roșii de trandafiri, de bujori, de nalbă sau de crizanteme.

185. Salată de gulioare cu flori de trifoi roșu

Se prepară ca la r. 183, folosind aceleași ingrediente, în afară de brocoli, care se înlocuiește cu gulioare rase, iar mugurii de lucernă se înlocuiesc cu flori de trifoi roșu; petalele de trandafiri se înlocuiesc cu petale roz de nalbă tăiate fideluță.

186. Salată de ridichi cu gălbenele

Se prepară ca la r. 183, folosind aceleași ingrediente, în afară de brocoli, care se înlocuiește cu ridichi rase, iar mugurii de lucernă se înlocuiesc cu gălbenele sau petale de șofran.

187. Salată de ridichi cu păstârnac

Se prepară ca la r. 183, folosind aceleași ingrediente, în afară de brocoli, care se înlocuiește cu ridichi rase, iar mugurii de lucernă se înlocuiesc cu păstârnac ras sau cu țelină. Ceapa se înlocuiește cu un fir mare de praz.

188. Salată de ardei gras cu ridichi

Se prepară ca la r. 183, folosind aceleași ingrediente, în afară de brocoli, care se înlocuiește cu ridichi rase, iar mugurii de lucernă se înlocuiesc cu gălbenele sau petale de șofran.

189. Salată de râșcovi cu praz

Ingrediente: 250 g râșcovi, 150 g muguri de trifoi roșu, un fir mare de praz, 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 2 linguri cu tărâțe, 2-3 linguri cu moare de varză, 1 legătură de pătrunjel cu mărar, 1 lingură cu ulei (r. 545), o linguriță cu apă de mare, 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), o jumătate de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de ardei gras (r. 519), 1 linguriță cu pulbere de alge, 7-8 foi de salată verde, 25 g petale roz de dalii, 2 roșii.

Mod de preparare: se aleg numai râșcovi mici și mijlocii, se taie fideluță o dată cu mugurii de trifoi și prazul, se adaugă tărâțele, moarea, apa de mare, pulberile și uleiul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și petalele de dalii tăiate fideluță; pe margini se decorează cu salată verde și felioare de roșii. În loc de râșcovi se pot folosi hribi, ghebe, urechiușe, vinețele, zbârciogi, pâinișoare, dar atenție (vezi r. 558).

190. Salată de iască galbenă cu urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de râșcovi, care se înlocuiesc cu iască galbenă tăiată fideluță, prazul se înlocuiește cu o ceapă mare de apă, mugurii de trifoi se înlocuiesc cu urzici

tocate mărunt, iar deasupra, peste verdeață, se presară câteva petale de bujori sau de trandafiri roșii.

191. Salată de anghinare cu portulacă

Se prepară ca la r. 189, folosind aceleași ingrediente, în afară de râșcovi, care se înlocuiesc cu 350 g anghinare (r. 551), prazul se înlocuiește cu o ceapă mare de apă, mugurii de trifoi se înlocuiesc cu frunzișoare de portulacă tocate mărunt, iar deasupra, peste verdeață, se presară câteva petale de bujori, de nalbă sau de trandafiri roșii.

192. Salată de sparanghel cu ridichi de lună

Se prepară ca la r. 189, folosind aceleași ingrediente, în afară de râșcovi, care se înlocuiesc cu vârfuri fragede de sparanghel tăiate fideluță, iar mugurii de trifoi cu ridichi de lună tăiate felioare subțiri; se folosesc și frunzele fragede de ridichi tăiate fideluță.

193. Salată de andive cu brânză de vaci

Ingrediente: 250 g andive, 250 g brânză de vaci, un fir mare de praz, 1 legătură de pătrunjel cu mărar, 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin sau 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 2 linguri cu tărâțe, 2-3 linguri cu suc de tărâțe (r. 501), o linguriță cu apă de mare, 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), o jumătate de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu pulbere de alge, 7-8 foi de salată verde, 1 felioară de sfeclă roșie rasă.

Mod de preparare: andivele și prazul tăiate fideluță se amestecă cu brânza de vaci, hreanul sau usturoiul, sucul de tărâțe, tărâțele, apa de mare și pulberile, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și sfecla roșie rasă; pe margini se decorează cu salată verde.

194. Salată verde cu brânză de vaci

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu salată verde tăiată în fragmente mai mari, iar în loc de sfeclă roșie se pot folosi petale de flori comestibile tăiate fideluță.

195. Salată de spanac cu caș de oaie

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu spanac, iar brânza de vaci se înlocuiește cu caș de oaie. Deasupra se presară petale roșii sau roz de trandafiri tăiate fideluță.

196. Salată de muguri de lucernă cu caș de capră

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu muguri de lucernă, iar brânza de vaci se înlocuiește cu caș de capră. Deasupra se presară petale roșii sau roz de bujori, petale albe de narcise, de crizanteme sau de alte flori comestibile tăiate fideluță.

197. Salată de frunze de soia cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu frunze fragede de soia tăiate fideluță, iar prazul se înlocuiește cu o ceapă mare de apă.

198. Salată de petale de trandafiri cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu petale roșii de trandafiri tăiate fideluță, iar prazul se înlocuiește cu o ceapă mare de apă. În loc de petale de trandafiri se pot folosi petale de bujori, de crizanteme, de nalbă de grădină, de gălbenele, de șofran etc.

199. Salată de flori de dovleac cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu flori de dovleac tăiate fideluță, iar prazul se înlocuiește cu ceapă verde, iar deasupra se presară petale roșii de flori comestibile tăiate mărunt.

200. Salată de frunze de ridichi cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu frunze fragede de ridichi tăiate fideluță, iar prazul cu ceapă verde.

201. Salată de frunze de zmeur cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu frunze fragede de zmeur tăiate fideluță sau cu muguri ori frunze de mur, de alun, de coacăz negru, de agriș, de tei, cu condiția să fie foarte fragede și foarte proaspete.

202. Salată de urzici cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu urzici fin mărunțite, iar prazul se înlocuiește

cu ceapă verde, iar deasupra se presară petale roșii de flori comestibile tăiate mărunt.

203. Salată de flori albe de salcâm cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu flori de salcâm albe tăiate fideluță, iar prazul se înlocuiește cu ceapă verde, iar deasupra se presară petale roșii de flori comestibile tăiate mărunt.

204. Salată de țelină cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 192, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu țelină rasă, iar deasupra se presară sfeclă roșie rasă sau semințe de susan, de mac, de in. Țelina poate fi înlocuită cu gulioare, patison (r. 522), chitră (r. 550), păstârnac, napi, varză albă, varză creață, varză de Bruxelles, brocoli sau conopidă.

B. Paste preparate fără foc

205. Pastă de urzici cu sparanghel

Ingrediente: 250 g urzici, 100 g sparanghel, o ceapă mare de apă, 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1 lingură cu ulei (r. 545), 1 legătură de pătrunjel cu cimbru, o linguriță cu apă de mare, 3-4 linguri cu suc de morcovi, cremogen (r. 526), 1 lingură cu tărâțe, 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu pulbere de alge, 1 legătură de ridichi de lună roșii, 7-8 felioare subțiri de pâine neagră sau graham.

Mod de preparare: urzicile și vârfurile fragede de sparanghel se mixează, apoi se amestecă cu usturoiul, uleiul, verdețurile tăiate mărunt, apa de mare, tărâțele, pulberile și cremogen cât cuprinde până se obține o compoziție îngroșată care se așază pe feliile de pâine; se decorează cu felioare de ridichi de lună sau cu alte produse pe care gospodina le are la îndemână.

206. Pastă cu frunze de coacăz negru și urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu frunze de coacăz negru, iar sparanghelul se înlocuiește cu urzici. Frunzele de coacăz se recoltează înainte și în timpul înfloririi plantei.

207. Pastă cu frunze de mur și pătlagină

Se prepară ca la r. 205, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici și sparanghel, care se înlocuiesc cu frunze de mur și de pătlagină mixate; sucul de morcovi se poate înlocui cu suc de tărâțe (r. 501) sau cu apă de argilă (r. 539). Frunzele de coacăz se recoltează înainte și în timpul înfloririi plantei.

208. Pastă cu frunze de bob și coada șoricelului

Se prepară ca la r. 205, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici și sparanghel, care se înlocuiesc cu frunze de bob și de coada șoricelului mixat. Se decorează după fantezia gospodinei, cu produsele pe care le are la îndemână.

209. Pastă cu frunze de păpădie și țelină

Se prepară ca la r. 205, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici și sparanghel, care se înlocuiesc cu frunze de păpădie și țelină rădăcină mixate. Se decorează după fantezia gospodinei, cu produsele pe care le are la îndemână. Frunzele de păpădie se pot înlocui cu frunze de cicoare sau de roiniță.

210. Pastă de păstârnac cu urzici

Se prepară ca la r. 205, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici și sparanghel, care se înlocuiesc cu păstârnac rădăcină și urzici mixate. Se decorează după fantezia gospodinei, cu produsele pe care le are la îndemână.

211. Pastă cu varză albă și mărar

Se prepară ca la r. 205, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu varză albă, iar sparanghelul se înlocuiește cu mărar. Ca decor, se folosesc petale de trandafiri tăiate fideluță sau felioare de gogoșari, câteva frunze de pătrunjel și jumătăți de măsline negre.

212. Pastă de muguri de lucernă și chitră

Se prepară ca la r. 205, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu muguri de lucernă, iar sparanghelul se înlocuiește cu chitră sau cu dovleac alb ori furajer.

213. Pastă cu frunze de ridichi și crupe de soia germinată

Se prepară ca la r. 205, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu frunze fragede de ridichi, iar sparanghelul cu crupe de soia germinată (r. 510).

214. Pastă de patison cu frunze de nalbă

Se prepară ca la r. 205, folosind aceleași ingrediente, în afară de urzici, care se înlocuiesc cu patison (r. 522), iar sparanghelul cu frunze fragede de nalbă de grădină.

215. Pastă de anghinare cu brânză de vaci

Ingrediente: 200 g anghinare (r. 551), 200 g brânză de vaci, o ceapă mare de apă, 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin sau 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, tărâțe, 3 linguri cu apă de argilă, o linguriță cu apă de mare, 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 legătură de pătrunjel cu tarhon, 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu pulbere de alge, 1 ardei gras roșu sau câteva petale roșii de bujor, trandafir ori nalbă, 7-8 felii de pâine neagră sau graham.

Mod de preparare: anghinarea se mixează o dată cu ceapa, se adaugă brânza, usturoiul sau hreanul, apa de argilă, apa de mare, verdețurile tăiate mărunt, pulberile și tărâțe cât cuprinde până se obține o pastă omogenă care se întinde pe feliile de pâine și se decorează cu felioare de gogoșari sau cu petale de flori și verdețuri.

216. Pastă de păstârnac cu brânză de vaci

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu păstârnac mixat.

217. Pastă de varză roșie cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu varză roșie mixată.

218. Pastă de andive cu caș de oaie

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu andive mixate, iar brânza de vaci cu 150 g caș de oaie. Ceapa se înlocuiește cu un fir mare de praz mixat.

219. Pastă de țelină cu caș de capră

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu țelină mixată, iar brânza de vaci cu caș de capră.

220. Pastă de chitră cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu chitră (r. 550) mixată. În lipsa acesteia, se pot folosi miez alb de pepene verde, dovleac furajer sau alb, castraveți maturi sau patison.

221. Pastă de brocoli cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu brocoli mixat.

222. Pastă de morcovi cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu morcovi mixați.

223. Pastă de gulioare cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu gulioare mixate. Gulioarele pot fi înlocuite cu napi sau miez alb de pepene verde.

224. Pastă de bulbi de anason cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu bulbi de anason mixați sau cu dovlecei în floare.

225. Pastă de napi cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu napi mixați, dovleac sau patison.

226. Pastă de castravete matur cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu castravete mixat.

227. Pastă de sfeclă roșie cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu sfeclă roșie mixată. Se decorează cu flori albe de urzică moartă sau cu petale de flori comestibile.

228. Pastă de flori de dovleac cu brânză de vaci

Se prepară ca la r. 215, folosind aceleași ingrediente, în afară de anghinare, care se înlocuiește cu flori de dovleac mixate.

C. Rulade preparate fără foc

229. Ruladă de conopidă cu urzici

Ingrediente: 650 g conopidă, 350 g urzici, 5-6 linguri cu apă de argilă (r. 539), 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 2 linguri cu ulei (r. 545), un fir mare de praz, o ceapă mare de apă, 3-4 linguri cu pastă de roșii (r. 496), 1 legătură de pătrunjel cu leuștean, tărâțe, cremogen (r. 526), 100 g crupe de soia germinată (r. 510), 2 linguri cu semințe de susan, o linguriță cu apă de mare, 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 1 linguriță cu pulbere de alge.

Mod de preparare: conopida mărunțită o dată cu ceapa se amestecă cu crupele de soia, apa de mare, 3 linguri cu apă de argilă, usturoiul, 1 lingură cu ulei și cremogen cât cuprinde până se îngroașă bine; pe o folie de plastic, se presară tărâțe puține, apoi se întinde din compoziția de mai sus o foaie dreptunghiulară, groasă cam de un deget, peste care se așază o pastă preparată din urzicile mixate și amestecate cu 2-3 linguri cu apă de argilă, pasta de roșii, prazul tăiat fideluță, 1 lingură cu ulei, verdețurile tăiate mărunt, pulberile și tărâțe cât cuprinde; cu ajutorul foliei de plastic, se rulează ambele compoziții, având grijă ca după fiecare răsucire să tragem folia în afară. Rulada rezultată se dă la rece pentru câteva ore, după care se poate servi tăiată felii mai groșuțe, peste care se presară semințele de susan. Această cantitate este suficientă pentru 12-14 porții.

230. Ruladă de brocoli cu trandafiri

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de conopidă, care se înlocuiește cu brocoli, iar urzicile se înlocuiesc cu petale de trandafiri tăiate fideluță. Trandafirii se pot înlocui cu petale de alte flori comestibile.

231. Ruladă de varză albă cu sfeclă roșie

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de conopidă, care se înlocuiește cu varză albă, iar urzicile se înlocuiesc cu sfeclă roșie rasă.

232. Ruladă de păstârnac cu varză roșie

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de conopidă, care se înlocuiește cu păstârnac ras, iar urzicile se înlocuiesc cu varză roșie rasă.

233. Ruladă de dovleac alb cu flori de trifoi roșu

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de conopidă, care se înlocuiește cu dovleac alb, iar urzicile se înlocuiesc cu flori de trifoi roșu (recoltate când sunt înflorite în proporție de 75%).

234. Ruladă de anghinare cu lobodă roșie

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de conopidă, care se înlocuiește cu anghinare, iar urzicile se înlocuiesc cu lobodă roșie.

235. Ruladă de țelină cu frunze de soia

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de conopidă, care se înlocuiește cu țelină rasă, iar urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de soia tăiate mărunt.

236. Ruladă de chitră cu sfeclă roșie

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de conopidă, care se înlocuiește cu chitră (r. 550), iar urzicile se înlocuiesc cu sfeclă roșie rasă.

237. Ruladă de patison cu spanac

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de conopidă, care se înlocuiește cu patison (r. 522), iar urzicile se înlocuiesc cu spanac.

238. Ruladă de andive cu varză roșie

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de conopidă, care se înlocuiește cu andive, iar urzicile se înlocuiesc cu varză roșie rasă.

239. Ruladă de mangold cu brânză de vaci

Ingrediente: 550 g mangold, 350 g brânză de vaci, 2-3 linguri cu zer, o ceapă mare de apă, un fir mare de praz, 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin sau 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, o linguriță și jumătate cu apă de mare, 3-4

linguri cu pastă de roșii (r. 496), 150 g petale albe de bujor sau de alte flori comestibile, tărâțe, 1-2 linguri cu semințe de susan, 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), o jumătate de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu pulbere de alge, 1 legătură de pătrunjel cu frunze de țelină, 2-3 linguri cu apă de argilă (r. 539), cremogen (r. 526).

Mod de preparare: frunzele de mangold (fragede) tăiate fideluță o dată cu prazul se amestecă cu verdețurile mărunțite fin, usturoi sau hrean, pasta de roșii, pulberea de plante aromatice și cea de alge, plus tărâțe cât cuprinde până se îngroașă bine; pe o folie de plastic, se presară tărâțe puține, apoi se întinde din compoziția de mai sus o foaie dreptunghiulară, groasă cam de un deget, peste care se așază o pastă preparată din brânza mărunțită amestecată cu zerul, petalele de flori tăiate fideluță o dată cu ceapa, pulberea de gogoșari, de alge și cea de coji de ouă, plus cremogen cât cuprinde; în continuare, se procedează ca la r. 229. Deasupra se presară semințe de susan, de in sau de mac.

240. Ruladă de muguri de lucernă cu brânză de vaci

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de mangold, care se înlocuiește cu muguri de lucernă tăiați fideluță. În lipsa acestora, se pot folosi frunze de fasole, de lobodă, de știr, ștevie, de spanac, de soia sau de alte plante comestibile.

241. Ruladă de lobodă roșie cu brânză

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de mangold, care se înlocuiește cu frunze de lobodă roșie tăiate fideluță, iar pasta de roșii cu pastă de măceșe. Loboda poate fi înlocuită cu muguri de trifoi sau flori de trifoi roșu.

242. Ruladă de petale roșii de bujor cu brânză

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de mangold, care se înlocuiește cu petale roșii de bujor tăiate fideluță. Petalele de bujor pot fi înlocuite cu muguri de trifoi sau flori de trifoi roșu ori cu petale de crizanteme, de narcise albe, de gălbenele, de șofran sau de alte flori comestibile.

243. Ruladă de sfeclă roșie cu brânză

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de mangold, care se înlocuiește cu sfeclă roșie, la care se adaugă 300 g spanac sau varză roșie.

244. Ruladă de brocoli cu brânză

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de mangold, care se înlocuiește cu brocoli, la care se adaugă 300 g urzici sau muguri de lucernă mixate.

245. Ruladă de varză roșie cu brânză

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de mangold, care se înlocuiește cu varză roșie, iar pasta de roșii cu pastă de gogoșari (r. 497).

246. Ruladă de frunze de pătlagină cu brânză de capră

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de mangold, care se înlocuiește cu frunze de pătlagină foarte fragede, la care se adaugă 300 g frunze de soia, de ștevie sau de fasole, iar brânza de vaci se înlocuiește cu brânză de capră.

247. Ruladă de spanac cu caș de oaie

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de mangold, care se înlocuiește cu spanac, iar brânza de vaci se reduce la 150 g, completând cu 200 g caș de oaie.

248. Ruladă de frunze de gulioare cu brânză

Se prepară ca la r. 229, folosind aceleași ingrediente, în afară de mangold, care se înlocuiește cu frunze fragede de gulioare, la care se adaugă 300 g frunze fragede de ridichi.

Capitolul V

Supe creme, ciorbe creme și alte preparate

A. Supe creme

249. Supă cremă de chitră cu rădăcinoase

Ingrediente: 500 g chitră, 250 g rădăcinoase (morcov, pătrunjel, țelină), 1,5 litri suc de tărâțe (r. 501), o ceapă mare de apă, 1 legătură de pătrunjel cu leuștean, 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin sau 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, 2 linguri cu tărâțe, 4 linguri cu cremogen (r. 526), 1 lingură cu ulei (r. 545), 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 3-4 linguri cu pastă de roșii 8r. 496), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), o jumătate de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de ardei lungi (r. 519), o linguriță și jumătate cu apă de mare, 1 linguriță cu pulbere de alge, 25 g petale roșii de trandafiri.

Mod de preparare: sucul de tărâțe se pune în castron, apoi se adaugă rădăcinoasele, chitra și ceapa mărunțite fin, usturoiul sau hreanul, pasta de roșii, apa de mare, tărâțele, cremogenul, pulberile și uleiul, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și petalele de trandafiri tăiate fideluță. Chitra se poate înlocui cu dovleac alb sau furajer ori dovlecel în floare.

250. Supă cremă de brocoli cu rădăcinoase

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de chitră, care se înlocuiește cu brocoli sau cu conopidă.

251. Supă cremă de anghinare cu rădăcinoase

Se prepară ca la r. 249, folosind aceleași ingrediente, în afară de chitră, care se înlocuiește cu anghinare (r. 551); din rădăcinoase se folosesc doar 100 g, completând cu 150 g urzici.

252. Supă cremă de varză albă cu muguri de lucernă

Se prepară ca la r. 249, folosind aceleași ingrediente, în afară de chitră, care se înlocuiește cu varză albă sau cu varză creață, varză roșie, varză de Bruxelles; rădăcinoasele se reduc la 100 g, completând cu 150 g muguri de lucernă sau de trifoi roșu, frunze de soia, de fasole, de lobodă sau de alte plante comestibile.

253. Supă cremă de portulacă cu anason

Se prepară ca la r. 249, folosind aceleași ingrediente, în afară de chitră, care se înlocuiește cu portulacă; rădăcinoasele se reduc la 150 g, completând cu 100 g creson (r. 556) sau cu troscot ori frunze de pătlagină.

254. Supă cremă de patison cu rădăcinoase

Se prepară ca la r. 249, folosind aceleași ingrediente, în afară de chitră, care se înlocuiește cu patison sau cu dovlecei în floare.

255. Supă cremă de castravete matur

Se prepară ca la r. 249, folosind aceleași ingrediente, în afară de chitră, care se înlocuiește cu castravete sau dovlecel matur, iar uleiul cu 1 lingură de smântână sau 2 linguri cu iaurt.

256. Supă cremă de măcriș cu nuci

Se prepară ca la r. 249, folosind aceleași ingrediente, în afară de chitră, care se înlocuiește cu frunze fragede de măcriș, iar tărâțele se înlocuiesc cu 3 linguri cu nuci măcinate; uleiul nu mai este necesar.

257. Supă cremă de dovleac alb cu alune

Se prepară ca la r. 249, folosind aceleași ingrediente, în afară de chitră, care se înlocuiește cu dovleac alb, iar tărâțele se înlocuiesc cu 3 linguri cu alune măcinate; uleiul nu mai este necesar.

258. Supă cremă de andive cu arahide

Se prepară ca la r. 249, folosind aceleași ingrediente, în afară de chitră, care se înlocuiește cu andive tăiate fideluță, iar tărâțele se înlocuiesc cu 3 linguri cu arahide măcinate; uleiul nu mai este necesar.

259. Supă cremă de cicoare cu castane

Ingrediente: 400 g frunze fragede de cicoare, 1,5 litri apă de argilă (r. 539), 150 g castane, 100 g rădăcinoase (morcov, păstârnac, țelină), un fir mare de praz, 2 lingurițe cu bulbili (cățel) de leurdă (r. 529), 1 legătură de pătrunjel cu tarhon, 3-4 linguri cu pastă de măceșe (r. 498), 3-4 linguri cu

cremogen (r. 526), o linguriță și jumătate cu apă de mare, 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), o jumătate de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu pulbere de alge, 25 g petale roșii de dalii.

Mod de preparare: apa de argilă se toarnă în castron, se adaugă frunzele de cicoare, rădăcinoasele și prazul mărunțite fin, leurda, castanele (curățate de ambele rânduri de coji și mărunțite), pasta de măceșe, cremogenul, apa de mare și pulberile, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și petalele de dalii sau de trandafiri tăiate fideluță. În lipsa lor, se pot folosi petale de la orice flori comestibile.

260. Supă cremă de păstârnac cu semințe de dovleac

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu păstârnac, iar castanele se înlocuiesc cu semințe de dovleac decorticate și măcinate.

261. Supă cremă de știr cu semințe de floarea soarelui

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu știr, iar castanele se înlocuiesc cu semințe de floarea soarelui decorticate și măcinate.

262. Supă cremă de țelină cu migdale

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu țelină, iar castanele se înlocuiesc cu migdale măcinate.

263. Supă cremă de trandafiri cu nuci

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu petale roșii de trandafiri sau de alte flori comestibile, iar castanele se înlocuiesc cu nuci măcinate.

264. Supă cremă de frunze de zmeur cu alune

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu frunze fragede de zmeur (recoltate înainte și în timpul înfloririi plantei), iar castanele se înlocuiesc cu alune măcinate.

265. Supă cremă de gulioare cu arahide

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu gulioare, iar castanele se înlocuiesc cu arahide măcinate.

266. Supă cremă de napi cu făină de in

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu napi, iar castanele se înlocuiesc cu făină din semințe de in.

267. Supă cremă de dovlecei cu susan

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu dovlecei, iar castanele se înlocuiesc cu semințe de susan măcinate.

268. Supă cremă de frunze de ridichi cu soia

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu frunze de ridichi, iar castanele se înlocuiesc cu crupe de soia germinată.

269. Supă cremă de frunze de coacăz negru cu grâu germinat

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu frunze de coacăz negru, iar castanele se înlocuiesc cu grâu germinat (r. 502).

270. Supă cremă de țelină cu mere

Se prepară ca la r. 259, folosind aceleași ingrediente, în afară de cicoare, care se înlocuiește cu țelină, iar castanele se înlocuiesc cu mere, plus 1 lingură cu ulei (r. 545).

B. Ciorbe creme

Se prepară la fel ca supele creme, numai că se acresc, după gust, cu suc de lămâie, de cătină (r. 499), de roșii (r. 496), de revent (r. 533), de aguridă (r. 531), de coacăze roșii sau aurii (r. 532), de măcriș (r. 534), de mere pădurețe (r. 560).

C. Alte preparate fără foc

271. Sarmale cu crupe de soia germinată

Ingrediente: 150 g crupe de soia germinată (r. 510), 350 g frunze de varză murată, 1 lingură cu ulei (r. 545), 1 legătură de pătrunjel cu mărar, un fir mare de praz, 1 păstârnac, 3-4 linguri cu lapte de soia (r. 331), 2 linguri cu tărâțe, cremogen (r. 526), 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 3-4

282. Perișoare cu varză și soia

Ingrediente: 400 g varză albă, 100 g crupe de soia (r. 510), 3-4 linguri cu pastă de roșii (r. 496), o ceapă mare de apă, 1 lingură cu ulei (r. 545), 100 g păstârnac ras, 1-2 linguri cu tărâțe, cremogen (r. 526), 1 legătură de pătrunjel cu tarhon, o linguriță și jumătate cu apă de mare, 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu pulbere de alge, 7-8 foi de salată verde, 100 g petale roșii de trandafiri.

Mod de preparare: varza se mărunțește fin o dată cu ceapa și cu păstârnacul, se adaugă crupele de soia, verdeața tăiată mărunt, usturoiul, apa de mare, tărâțele, pulberile, uleiul și cremogen cât cuprinde până se obține o compoziție îngroșată din care se pregătesc perișoare; acestea se așază în platou pe un postament de petale de trandafiri, se stropesc cu ulei, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și se decorează pe margini cu salată verde. La fel se prepară perișoare cu varză creață, varză roșie și varză de Bruxelles.

283. Perișoare cu varză și urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de varză, din care se folosesc 2300 g, completând cu 100 g urzici fin mărunțite. Urzicile pot fi înlocuite cu spanac, flori de trifoi roșu sau alte verdețuri comestibile.

284. Perișoare cu brocoli

Se prepară ca la r. 282, folosind aceleași ingrediente, în afară de varza albă, care se înlocuiește cu brocoli (r. 530).

285. Perișoare de varză murată cu nuci

Ingrediente: 200 g varză murată, 150 g nuci măcinate, un fir mare de praz, 150 g morcov ras, 2 linguri cu tărâțe, 3-4 linguri cu apă de argilă (r. 539), 1 lingură cu ulei (r. 545), o linguriță cu apă de mare, 1-2 lingurițe cu hrean ras fin, cremogen (r. 526), 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de roșii (r. 518), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), un sfert de linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu pulbere de alge, 1 felioară de sfeclă roșie rasă, 7-8 foi de salată verde, 1 legătură de verdețuri de sezon.

Mod de preparare: varza bine scursă de moare (în nici un caz nu se spală sau nu se ține în apă) se mărunțește fin o dată cu prazul, se adaugă nucile, morcovul, tărâțele, hreanul, apa de mare, apa de argilă, pulberile și cremogen cât cuprinde până se obține o compoziție groasă din care se pregătesc perișoare; în continuare se procedează ca la r. 282. La fel se prepară perișoare din varză murată cu alune, arahide, migdale dulci, castane comestibile, semințe de dovleac sau de floarea soarelui, semințe de in, de susan sau de mac.

286. Perișoare cu varză murată și urzici

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de morcovi, din care se folosesc doar 50 g, completând cu 100 g urzici fin mărunțite. Urzicile pot fi înlocuite cu spanac, ștevie, lobodă, știr, frunze de soia, de bob, de mangold sau de fasole tăiate fideluță.

287. Perișoare cu varză murată și soia

Se prepară ca la r. 285, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu soia germinată (r. 510) sau cu grâu germinat (r. 502) ori alte cereale germinate.

288. Perișoare cu varză murată și aromă de ciuperci

Se prepară ca la r. 285, folosind aceleași ingrediente, în afară de tărâțe, care se reduc la o lingură, completând cu o lingură vârfuită cu pulbere de ciuperci de pajiște (r. 515).

289. Perișoare de varză murată cu aromă de leuștean

Se prepară ca la r. 285, folosind aceleași ingrediente, în afară de morcov, din care se pun doar 100 g, completând cu 50 g rădăcină de leuștean proaspăt scoasă din pământ și rasă fin.

290. Chiftele de brocoli cu urzici

Ingrediente: 400 g brocoli, 150 g urzici, o ceapă mare de apă, 1 legătură de pătrunjel cu mărar, 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin, 100 g păstârnac ras, 1-2 linguri cu tărâțe, cremogen (r. 526), 1 lingură cu făină de soia, 50 g unt, 1 linguriță cu ulei (r. 545), 3-4 linguri cu pastă de roșii (r. 496), o linguriță și jumătate cu apă de mare, 1 linguriță cu pulbere de plante aromatice și condimentare (r. 516), 1-2 lingurițe cu pulbere de argilă (r. 538), 1 linguriță și jumătate cu pulbere din semințe de gogoșari (r. 519), o jumătate de

linguriță cu pulbere din coji de ouă (r. 548), 1 linguriță cu pulbere de alge, 25 g petale roșii de trandafiri, 7-8 foi de salată verde, 3-4 linguri cu lapte vegetal din semințe de struguri (r. 308).

Mod de preparare: brocoli, urzicile, ceapa, verdețurile și păstârnacul se mărunțesc fin și se amestecă cu usturoiul, tărâțele, laptele vegetal, pulberile și cremogen cât cuprinde până se obține o compoziție groasă din care se pregătesc chiftelele, rotunjindu-se înainte câte o lingură de aluat, apoi lățindu-se pe o folie presărată cu tărâțe. Chiftelele se așază în platou pe salată verde, se stropesc cu ulei, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și petalele de flori tăiate fideluță. La fel se prepară chiftele din compozițiile de la r. 282 până la r. 289.

291. Chiftele de conopidă cu brânză

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de brocoli, care se înlocuiește cu 200 g conopidă și 250 g brânză. Făina de soia nu mai este necesară. Conopida poate fi înlocuită cu varză albă, ridichi albe (țepuși de gheață), gulioare, anghinare sau bulbi de anason.

292. Roșii pe sos roșu cu suc de morcovi

Ingrediente: 12 roșii mici, 600 g sos cu suc de morcovi (r. 102), o ceapă mare de apă, 1 legătură de pătrunjel cu tarhon, 7-8 foi de salată verde, 3-4 linguri cu tărâțe sau granovit (r. 524).

Mod de preparare: tărâțele sau granovitul se presară în platou în strat uniform, se toarnă sosul, apoi se așază roșiile în grupuri de câte trei; pe margini se decorează cu salată verde și ceapă tăiate fideluță.

293. Movilițe de varză roșie pe sos cu hrean

Ingrediente: 250 g varză roșie, 600 g sos cu aromă de hrean (r. 101), un fir mare de praz, 1 legătură de verdețuri de sezon, 7-8 foi de salată verde, 4 linguri cu tărâțe sau granovit grisat (r. 524), 1 lingură de cremogen (r. 526), 25 g petale roșii de trandafiri.

Mod de preparare: tărâțele sau granovitul se presară în platou în strat uniform, se toarnă sosul, apoi se așază movilițe preparate din varza roșie mărunțită fin o dată cu prazul, la care se adaugă cremogen cât cuprinde; pe margini se decorează cu salată verde, verdețuri de sezon și petale de trandafiri tăiate fideluță.

294. Movilițe de sfeclă roșie pe sos de smântână cu măghiran

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de varză, care se înlocuiește cu sfeclă roșie, iar sosul cu hrean cu sos cu smântână și măghiran (r. 112).

295. Movilițe de spanac pe sos de smântână cu mărar

Se prepară ca la r. 293, folosind aceleași ingrediente, în afară de varză, care se înlocuiește cu spanac, iar sosul cu hrean cu sos cu smântână și mărar (r. 126).

296. Buchețele de conopidă pe sos de ouă cu urzici

Se prepară ca la r. 293, folosind aceleași ingrediente, în afară de varză, care se înlocuiește cu conopidă desfăcută buchețele, iar sosul cu hrean cu sos de ouă cu urzici (r. 129).

297. Andive cu sos din ouă de prepeliță cu pastă de roșii

Ingrediente: 250 g andive, 600 g sos din ouă de prepeliță cu pastă de roșii (r. 139), un fir mare de praz, 4 linguri cu tărâțe sau granovit (r. 523), 1 legătură de verdețuri de sezon, 1 felioară de sfeclă roșie rasă, 7-8 foi de salată verde, 10 măsline negre.

Mod de preparare: tărâțele sau granovitul se așază în platou în strat uniform, se toarnă apoi sosul în care s-au adăugat andivele și prazul tăiate fideluță, iar deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt și sfecla roșie rasă; se decorează pe margini cu salată verde și măsline negre.

298. Anghinare cu sos de ouă și muguri de lucernă

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu anghinare, iar sosul cu pastă de roșii se înlocuiește cu sos de ouă și muguri de lucernă (r. 130).

299. Patison cu sos de nuci și usturoi

Se prepară ca la r. 297, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu patison, iar sosul cu pastă de roșii se înlocuiește cu sos de nuci cu usturoi (r. 114). Patisonul poate fi înlocuit cu dovleac alb, dovleac furajer, dovlecel etc.

300. Varză albă cu sos de castane cu usturoi

Se prepară ca la r. 297, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu varză albă, iar sosul cu pastă de roșii se înlocuiește cu

sos de castane cu usturoi (r.117). Varza albă poate fi înlocuită cu varză creață, roșie sau de Bruxelles. Deasupra se presară petale de trandafiri tăiate fideluță.

301. Ciuperci de pajiște cu sos de muștar

Se prepară ca la r. 297, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu ciuperci de pajiște (fără a fi curățate de pielița de pe pălărioare) tăiate fâșioare, iar sosul cu pastă de roșii se înlocuiește cu sos de muștar (r.113). În plus, se adaugă 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin.

302. Ciuperci de cultură cu sos de semințe de dovleac

Se prepară ca la r. 297, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu ciuperci de cultură tăiate fâșioare, iar sosul cu pastă de roșii se înlocuiește cu sos de semințe de dovleac cu usturoi (r.115). În plus, se adaugă 1-2 lingurițe cu usturoi pisat fin.

303. Urzici cu sos de ouă și dovleac alb

Se prepară ca la r. 297, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu urzici, iar sosul cu pastă de roșii se înlocuiește cu sos de ouă și dovleac alb (r. 131). Urzicile pot fi înlocuite cu flori și muguri de trifoi roșu, ștevie, lobodă, spanac etc.

304. Gulioare cu sos de ouă de prepeliță

Se prepară ca la r. 297, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu gulioare, iar sosul cu pastă de roșii se înlocuiește cu sos de ouă de prepeliță (r. 133). Gulioarele se pot înlocui cu păstârnac, morcov, țelină.

305. Dovleac alb cu sos de pastă de măceșe

Se prepară ca la r. 297, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu dovleac alb, iar sosul cu pastă de roșii se înlocuiește cu sos cu pastă de măceșe (r. 108). Dovleacul alb poate fi înlocuit cu dovleac furajer, chitră, patison, dovlecel, castravete matur etc.

306. Țelină cu sos de smântână și pastă de măceșe

Se prepară ca la r. 297, folosind aceleași ingrediente, în afară de andive, care se înlocuiesc cu țelină, iar sosul cu pastă de roșii se înlocuiește cu sos de smântână cu pastă de măceșe (r. 125). Țelina poate fi înlocuită cu păstârnac.

Capitolul VI

Lapte vegetal, cure cu produse naturale, pulberi, cafea din plante indigene și ceaiuri

A. Lapte vegetal

307. Lapte din semințe de măr

Ingrediente: 300 g apă de argilă (r. 539), 2 linguri cu semințe de măr fin măcinate, un vârf de cuțit cu pulbere de busuioc.

Mod de preparare: apa se încălzește până la 38°C, se amestecă cu semințele măcinate și pulberea de busuioc, se bat 5-6 minute cu o lingură nouă de lemn, apoi se strecoară prin tifon. Se poate consuma imediat, îndulcit cu puțină miere. Cine dorește, îl poate colora cu pulberile de plante autohtone. Acest lapte se poate folosi și la diferite preparate din bucătăria fără foc.

308. Lapte din semințe de struguri

Ingrediente: 300 g apă de argilă (r. 539), 2 linguri cu semințe de struguri albi fin măcinate, un vârf de cuțit cu pulbere de busuioc.

Mod de preparare: apa se încălzește până la 38°C, se amestecă cu semințele măcinate și pulberea de busuioc, se bat 5-6 minute cu o lingură nouă de lemn, apoi se strecoară prin tifon. Se poate consuma imediat, îndulcit cu puțină miere.

309. Lapte din semințe de pere

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de pere, iar pulberea de busuioc se înlocuiește cu pulbere de salvie (r. 380).

310. Lapte din semințe de bumbac

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de bumbac, iar pulberea de busuioc se înlocuiește cu pulbere de salvie (r. 380).

311. Lapte din semințe de pepene verde

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de pepene verde.

312. Lapte din semințe de gutui

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de gutui.

313. Lapte din semințe de dovleac 1

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de dovleac măcinate fin cu coajă cu tot.

314. Lapte din semințe de dovleac 2

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de dovleac decorticate și măcinate.

315. Lapte din miez de nuci

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu miez de nuci, la care se adaugă o jumătate de linguriță cu pulbere de coacăze negre (r. 376) și un vârf de cuțit cu pulbere de scorțișoară.

316. Lapte din alune

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu alune.

317. Lapte din arahide

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu arahide.

318. Lapte din migdale dulci

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu migdale dulci.

319. Lapte din castane

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu castane.

320. Lapte din semințe de floarea soarelui

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de floarea soarelui.

321. Lapte din semințe de chitră

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de chitră.

322. Lapte din semințe de in

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de in.

323. Lapte din semințe de cânepă

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de cânepă.

324. Lapte din semințe de mac

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de mac.

325. Lapte din semințe de roșii

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de roșii.

326. Lapte din semințe de gogoșari

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de gogoșari.

327. Lapte din semințe de castraveți

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de castraveți.

328. Lapte din semințe de cătină

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu semințe de cătină.

329. Lapte din făină integrală de hrișcă

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu făină integrală de hrișcă sau de alte cereale.

330. Lapte din făină de porumb

Se prepară ca la r. 307, folosind aceleași ingrediente, în afară de semințele de măr, care se înlocuiesc cu făină de porumb.

331. Lapte de soia

Ingrediente: 250 g boabe de soia, 1 litru de apă fierbinte, un vârf de cuțit cu pulbere de rozmarin.

Boabele de soia se pun la înmuiat 7-8 ore cu apă rece, se limpezesc și se pun la fiert cu apă rece la foc domol. Se lasă să fiarbă timp de 10 minute, după care se scurg, se limpezesc în 2-3 ape reci, se amestecă cu puțină tărâță, se trec prin mașina de tocat cu sită deasă, se pun în săculeț de tifon dublu, apoi într-un vas emailat, se adaugă apa și se frământă bine cu mâinile timp de 15 minute. Lichidul obținut este laptele vegetal de soia. Pentru o mai bună valorificare a boabelor de soia se poate repeta operația, cu aceeași cantitate de apă, după care se amestecă ambele lichide. Este cel mai bun și cel mai consistent lapte vegetal și se poate consuma la toate vârstele. Nu se păstrează mai mult de 24 de ore.

332. Lapte din spice de orz

Se recoltează spicele de orz când acesta este în faza de lapte, se spală de praf, se amestecă cu 300 ml apă de argilă (r. 539), apoi se mixează. Se consumă imediat ce a fost preparat. La fel se prepară lapte din spice de grâu, de secară, de ovăz, care ajută la fortificarea sistemului nervos.

333. Lapte din știuleți de porumb

Se recoltează știuleții de porumb când sunt în faza de lapte, se rad boabele, se strivesc bine în mojar, apoi se amestecă cu 300 ml apă de argilă (r. 539), după care se strecoară prin tifon. Se consumă imediat ce a fost preparat.

334. Lapte de păstură

Trebuie să știți că păstura este un produs hormonal al albinelor, având aspectul unui polen de culoare cafenie, gălbuie sau ruginie. Are calități uimitoare de refacere și stimulare a canalelor nervoase. Este, de asemenea, un excepțional dezinfectant al celulei hepatice. Luat în cure de 3 ori pe zi timp de 30 de zile fortifică organismul. Luat abuziv poate deveni dăunător, producând supraîncărcări nedorite.

Ingrediente: 300 g păstură, 1,5 litri apă călduță.

Fagurii cu păstură se pun în congelator, se lasă 8-10 ore, după care se scot, se sfarâmă cu mâinile, se amestecă cu apa, se frământă 15 minute și se strecoară prin tifon. Astfel obținem laptele de păstură, care se poate consuma ca atare în cure de 30 de zile sau se poate lua sub formă de sirop, adăugând la 1 litru de lapte 1,4 kg miere. Rezultă astfel un puternic vitaminizant, care trebuie administrat cu măsură.

335. Lapte de argilă

Argila trebuie să fie grasă, untoasă, fără nisip, nefiartă și neamestecată cu produse medicamentoase. Există argile verzui, albicioase, galbene, roșcate, cenușii. Oricare ar fi culoarea, argila se recoltează numai din profunzimea pământului, de la adâncimi ce depășesc 1 metru, din malurile apelor sau a unor dealuri bătute de soare și numai din locurile unde locuiește persoana care urmează să o consume. Pentru recoltare se evită instrumentele de metal, fiind indicate numai cele din lemn sau os.

Pentru o cură internă se folosește mai întâi apa de argilă, care se prepară din 1 linguriță cu argilă la trei sferturi de pahar cu apă de izvor, Acest preparat se pune la macerat de cu seară, apoi se bea a doua zi, pe stomacul gol, cu înghițituri mici, bine salivat; se consumă numai apa limpede. Se repetă acest fapt timp de 8 zile, urmează apoi o pauză de alte 8 zile, după care se poate consuma laptele de argilă preparat astfel: se amestecă o linguriță cu argilă și trei sferturi de pahar cu apă, se lasă peste noapte, iar a doua zi se agită conținutul paharului și se bea la fel ca apa de argilă. Acest amestec se poate lua și seara sau chiar înainte cu 30 de minute de mesele principale.

B. Cure cu produse naturale

336. Cura cu sucuri necesare pentru o zi

1. 500 ml suc de morcovi,
2. 200 ml suc de țelină,
3. 150 ml suc de varză albă dulce,
4. 90 ml suc de castravete,
5. 90 ml suc de păstârnac,
6. 60 ml suc de rădăcină de pătrunjel,
7. 30 ml suc de gulie,
8. 30 ml suc de lăptucă,
9. 50 ml suc de sfeclă roșie,

10. 250 ml suc de mere
11. 30 ml suc de cartofi.

Sucul de sfeclă se bea fără a fi amestecat cu celelalte.

Sucul de mere se bea între mese (de exemplu: orele 10.00 și 16.00).

Sucul de cartofi se bea imediat ce a fost preparat, fără a fi amestecat cu altele.

În cazul bolii Hodkin și leucemiei se poate mări cantitatea de suc de sfeclă roșie, ajungându-se treptat până la 450 ml.

Pentru boli de ochi se poate adăuga suc de andive.

Pentru ulcere, gastrite, colite sucurile vor fi doar cele de la nr. 1,2,3,4.

Pentru bolile de nervi se mărește cantitatea de suc de țelină până la 250-300 ml.

Atenție mărită! Pentru bolnavii cu metastază, cu dureri mari, se vor folosi numai sucurile care sunt tolerate.

Toate sucurile se beau cu înghițituri mici, bine salivate și numai înainte de masă cu 30 minute.

Sucurile se prepară numai atunci când se consumă. Nu se păstrează de la o zi la alta.

La copiii între 6 și 14 ani se administrează jumătate din doza adultului.

La copiii sub 6 ani se administrează un sfert din doza adultului.

337. Cura cu țelină (rădăcină)

Țelina conține: vitaminele A, B și C, minerale și metaloizi, magneziu, mangan, fier, iod, cupru, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, o esență (anhidrida sedanonică), colină, tirozină, acid glutamic.

În uz intern este: aperitiv, stomahic, tonic al sistemului nervos și general, stimulent al renalelor, remineralizant, răcoritor, depurativ, antiscorbutic, regenerator sanguin, antipaludic, diuretic, antireumatismal, drenor pulmonar și hepatic, antiseptic, remediu al obezității.

Extern este cicatrizant, ajută în plăgi, ulcere, cancer, angine, degerături.

338. Cura cu țelină (frunze)

Țelina este indicată în: inapetență, digestii lente, astenie, surmenaj, convalescență, insuficiență a suprarenalelor, nervozitate, demineralizare, scrofuloză, impotență, febră intermitentă, reumatism, gută, litiază urinară, colici nefritice, afecțiuni pulmonare, hepatism, icter, obezitate.

Fiertura de țelină din tije și frunze, o jumătate de pahar pe zi, în cură de 21 de zile consecutive, ajută în toate formele de reumatism. Țelina este cel mai eficient tratament al vigorii sexuale, consumată după rețetele de *hrană vie*. Frunzele de țelină cu tije cu tot se pot consuma de către diabetici, deoarece conțin o substanță asemănătoare insulinei.

339. Cura cu suc de orz verde

Sucul de orz verde s-a dovedit a fi un bun medicament, care ajută la vindecarea a peste 70 de boli, printre care enumerăm: afecțiuni oculare, anemie, anorexie, afecțiuni hepatice, afecțiuni cardiace, afecțiuni pulmonare, afecțiuni gastrice și intestinale, afecțiuni sexuale, fracturi, afecțiuni nervoase etc.

Preventiv, se poate lua dimineața și seara câte o porție de suc de orz verde, înainte de masă cu 30 de minute, fiind pentru omul sănătos o sursă energetică ce dă vitalitate.

În cazul unor afecțiuni, bolnavul va lua câte o porție de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înaintea meselor principale.

Sucul proaspăt de orz verde se administrează în doze de câte 50 ml suc amestecat cu 150 ml apă de argilă sau suc de mere.

340. Cura cu creson

Această plantă conține: fier, fosfor, mangan, arsenic, cupru, zinc, iod, calciu, ulei sulfoazotat, vitaminele A, B, C (140 mg la 100 g), E, caroten, extract amar.

Supranumit și „sănătatea corpului", cresonul este aperitiv, tonic, remineralizant, antianemic, antiscorbutic, hipoglicemiant, sudorific, expectorant, vermifug, anticancerigen (injecțiile cu extract de creson frânează cancerele experimentale), antidot al nicotinei, stimulent al vitalității bulbului pilos.

În uz intern ajută în: inapetență, astenie, limfatism, scorbut, anemie, tuberculoză, bronșite, afecțiuni pulmonare, dermatoze (eczeme, râie, pecingine), litiaze biliare, afecțiuni hepatice, litiaze și afecțiuni urinare, reumatism, paraziți intestinali, hidropizie, diabet, cancer.

Cresonul se folosește numai proaspăt recoltat, deoarece uscat nu are nici o eficiență. S-a constatat că acest valoros aliment-medicament are proprietăți comune cu alte vegetale din aceeași familie (crucifere) care conțin esența sulfoazotată a cresonului, cum ar fi ridichea neagră, hreanul, varza. Datorită acestei esențe, aceste plante au o acțiune remarcabilă la nivelul ficatului, intestinului, aparatului pulmonar, tegumentelor și articulațiilor.

Nu trebuie să se facă abuzuri în ceea ce privește consumul cresonului. Consumat în doze mari este greu tolerat de stomacurile mai sensibile iar în unele cazuri poate provoca fenomene de cistită.

341. Cura cu suc de anghinare

Sucul se obține prin mixarea tuberculului de anghinare. Din 4 kg plantă se obțin 1,5 litri suc bogat în minerale alcaline, în special potasiu. Se poate consuma cu suc de morcovi sau îndoit cu apă de argilă (r. 539). Acest suc este indicat foarte mult diabeticilor.

342. Cura cu suc de fasole verde

Se aleg cele mai tinere păstăi, fără bob format, deoarece bobul în stare crudă este toxic pentru organism, se mixează și se extrage sucul din ele. Este util în tratarea diabetului care apare ca urmare a alimentării în copilărie cu multe paste făinoase, cereale preparate termic, plus consumul de lapte de vacă pasteurizat. Insulina este o substanță secretată de pancreas care permite organismului să asimileze zaharurile naturale sub formă de combustibil pentru producerea energiei necesare activității corpului.

343. Cura cu suc de ovăz verde

Cine nu știe că ovăzul face caii viguroși? El constituie o hrană întăritoare și pentru om. Persoanele care au stomacul deranjat trebuie să treacă de îndată la un regim cu cremă de ovăz. Este un produs la fel de bun și pentru om și pentru animale. Planta verde este, în plus, și un leac prețios. De îndată ce pe tulpina sa începe să dea spicul, se poate beneficia de proprietățile tonifiante ale aveninei pe care o conține și care este un medicament eficient pentru nervi.

Ovăzul se recoltează la fel ca și grâul, se spală, se mixează și se îndoiește cu apă de argilă (r. 539) și cine dorește îl poate îndulci cu miere sau cu zahăr invertit (r. 536).

În agitația în care trăim astăzi, acest suc de ovăz verde este o băutură bine venită pentru fiecare. Administrată în cure, ea calmează și regenerează nervii surmenați și le dă o nouă forță.

Ovăzul poate fi folosit de îndată ce a ajuns la înălțimea de 45-50 cm, dar cele mai multe virtuți le are în momentul înfloririi, când boabele sunt lăptoase. Cel care va încerca această cură va constata în scurtă vreme că este mai liniștit și că timp de un an sistemul său nervos îi va fi recunoscător.

344. Cura cu suc de cartofi

Cartofii bine spălați se mixează cu coajă cu tot, care conține mult potasiu. Sucul se bea de 3 ori pe zi câte 150 ml înainte de masă cu 30 de minute; ajută în ulcere gastro-duodenale și diabet. Pentru cei care nu-l suportă, se combină cu puțin suc de varză albă sau de morcovi și câte 1 linguriță cu suc de cătină (r. 499) sau de lămâie. Se consumă imediat ce a fost extras.

345. Cura cu suc de napi

Napii conțin numeroase substanțe minerale, esență sulfoazotată, iod, arsenic, zaharuri, vitaminele A, B și C. Este indicat sucul de napi în oboseală generală, litiază renală, cistite, bronșite, enterite, obezitate, eczeme, acnee.

Sucul proaspăt extras se consumă imediat, câte 3 pahare pe zi, înainte de mese cu 30 de minute. Este recomandat pentru toate vârstele fiind foarte bogat în minerale.

346. Cura cu suc de andive

Andiva este înrudită cu păpădia și conține substanțe asemănătoare. Sucul de andive în amestec cu cel de morcovi, țelină și pătrunjel ajută la corectarea vederii. Este indicat ca această combinație de sucuri să se ia de 3 ori pe zi în doze de 500 – 1000 ml. Andiva este cea mai bogată resursă naturală în vitamina A după orzul verde. Sucul de andive combinat cu celelalte sucuri menționate anterior mai ajută în anemie, tulburări funcționale cardiace, ale ficatului sau ale căilor biliare.

347. Cura cu suc de măcriș

Sucul de măcriș conține clorofilă, vitamina C, oxilați, fosfați, fier. Este răcoritor, revitalizant, aperitiv, digestiv, depurativ, diuretic, laxativ, antiscorbutic.

348. Cura cu suc de cimbrișor de câmp

Se iau 4 linguri cu plantă mărunțită, se amestecă cu 5 linguri cu apă rece, se lasă 25 de minute, apoi se amestecă cu 1 litru de apă clocotită și se infuzează 5 minute, după care se strecoară și se păstrează în termos, ca să fie cald. Din acest ceai se ia câte o linguriță din 15 în 15 minute. În urma administrării ceaiului pot apărea transpirație, greață, vomă, poliurie și polidipsie (sete mare). Ajută alcoolicilor să se lase de băutură. Cura se repetă până la vindecare.

349. Cura cu obligeană

Se ia o linguriță cu rădăcină de obligeană bine mărunțită și se pune cu 250 ml apă rece, se lasă la macerat 12 ore, apoi se încălzește foarte puțin și se strecoară.

Se administrează câte 6 linguri pe zi la adulți, câte 2 linguri înainte de mese; pentru copii, cantitatea se reduce la 6 lingurițe pe zi, administrate la fel.

Ajută în gastrite hipoacide, ptoze gastrice, pierderi în greutate, convalescență. Ajută așadar tot tractul gastro-intestinal, inclusiv glandele anexe – ficat, splină, vezică biliară și pancreas.

350. Cura cu argilă

Argila are proprietatea de a distruge bacteriile și împiedică proliferarea acestora. În același timp creează mediu alcalin, aducând sângele la PH-ul optim, nefavorabil dezvoltării bacteriilor. La drept vorbind este vorba de acidoza sângelui. Argila are proprietatea de a alcaliniza sângele și de a crește răspunsul minim al organismului, ceea ce o face de mare folos în colibaciloză și în afecțiuni pulmonare.

Ca absorbant și antitoxic, asemenea fibrelor alimentare, datorită însușirilor sale coloidale, în care faza dispersată trece în stare de gel, argila absoarbe toate substanțele toxice (mirosuri neplăcute, metale grele, săruri ale acizilor biliari).

Poate ați observat cum animalele când sunt otrăvite mănâncă argilă, din instinct. Este considerată, pe drept cuvânt, cel mai bun detergent al intestinelor. Apără organismul, neutralizând toxinele, îi dă vitalitate și reglementează activitatea glandelor endocrine.

Ajunsă în stomac, argila formează un gel protector, stimulând enzimele care ajută la digestia intestinale. Este recomandată în toate afecțiunile tubului digestiv datorită proprietăților ei eliminatorii, cicatrizante și reconstitutive. Au fost cazuri de diaree rebelă la copiii mici și chiar la nou-născuții pe care numai câteva linguri cu apă argiloasă i-au scăpat în scurt timp de această neplăcere.

Argila se recomandă tuturor persoanelor atinse de afecțiuni contagioase, deoarece împiedică alterarea produsă de microbi a țesuturilor sau ca urmare a unui traumatism, de la leziuni degenerative până la necroză. Ajută ca remineralizant și antianemic. Leziunile se vindecă revenind la aspectul anterior, dacă inflamația a fost ușoară și de scurtă durată.

O plagă purulentă se lecuiește în scurt timp, dacă este tratată cu argilă fără să rămână cicatrici ori alte semne dezagreabile. Argila colectează puroiul din rană, dezinfectează porțiunea afectată, dezinfectând în același timp întreg organismul.

Deoarece conține siliciu este suficientă în arterioscleroză, tuberculoză, în boli degenerative, ajută în prevenirea efectelor îmbătrânirii celulelor.

Importanța magneziului și a calciului în terapeutica naturală explică pe deplin însemnătatea curelor cu argilă în unele boli ca: anemie, astenie, demineralizare, epilepsie, diferite afecțiuni hepatice, leucemie, cancere.

Administrată sub formă de granule (supte încet până se topesc în gură) ca și sub formă de apă argiloasă, are un mare efect de eliminare a viermilor intestinali cum este lamblia și alți paraziți ai intestinelor, care ne dau mare bătaie de cap.

Argila activează circulația fluidelor din organism. Mobilizează deșeurile metabolice și alte toxine preluate din apă, aer, alimente, care trec în sânge, apoi în limfă și în intestinul gros, de unde se elimină prin defecație și prin clismă. Astfel se explică cum se grăbește coacerea unui buboi; o compresă cu lapte de argilă, de dimineață până seara colectează puroiul din amigdale ca apoi, cu un tampon îmbibat în slatină (apă de izvor sărat) sau albastru de metil, înlăturăm acest focar de infecție.

Cataplasmele cu argilă extrag prin piele substanțele toxice din organism și tot prin ele corpul primește mineralele de care are nevoie. Așa se explică și faptul că nodulii mamari și ganglionii se retrag ca urmare a aplicației externe cu aceste miraculoase cataplasme.

Cura cu argilă este parte constitutivă a unui tratament dezintoxicant prin apifitoterapie alături de o nutriție echilibrată, respectând principiul polarității și compatibilității alimentelor naturale preparate după rețetele din bucătăria fără foc.

Nu se poate susține că argila singură este un panaceu, așa cum nici un alt produs nu poate curăța singur organismul de toxine, dar folosind-o în același timp cu hrana vie se obțin rezultate de-a dreptul spectaculoase.

Să reținem că în Polonia un caz nemaipomenit de terapie cu argilă este acela al frumoasei cântărețe Rika Zarai care a fost în spital, imobilizată la pat aproape 2 ani, cu o gravă fractură de coloană, în urma unui groaznic accident de mașină. Medicamentele de sinteză pentru sudarea oaselor n-au fost de nici un folos. Tatăl cântăreței, ajuns la disperare, s-a adresat unui terapeut naturist, gândind că aceasta este ultima șansă; acesta a folosit

îndeosebi argilă, atât extern, cât și intern, alături de o hrană vie bine echilibrată. În numai câteva luni bolnava s-a refăcut complet.

Și în România s-au vindecat mulți bolnavi cu ajutorul argilei, care se folosește din cele mai vechi timpuri. De exemplu, femeile gravide din localitățile rurale mănâncă humă în perioada sarcinii (huma este o argilă de culoare cenușie, foarte alifioasă). Din această humă se făceau și cataplasme.

Când aveam în jur de 4 ani, fiind primul născut din familie (după mine născându-se încă 8 frățiori), am văzut pe mama mâncând humă; cred că mânca din instinct sau la sfaturile bunicii. Mult mai târziu am aflat că femeile consumă humă în perioada sarcinii pentru refacerea deficitului de calciu și de magneziu al organismului.

După analizele efectuate în laborator argila are foarte multe substanțe active ca: silicați de aluminiu, magneziu și fier, geluri feromagnifere și silice, carbonat de calciu, anhidridă titanică, oxizi de fier, etc. Rolul acestora în organismul uman este cunoscut de multă vreme, deoarece îl fortifică ajutând din plin la vindecarea unor maladii grave.

351. Cura cu urină

Urina este un leac natural cunoscut de mii de ani. În primul rând, aceasta catifelează pielea, vindecă rapid orice fel de rană, elimină mătreața, normalizează pulsul, combate accesele febrile, vindecă și dizolvă calculii și nisipul. Dacă se bea timp de 9 zile urină, se va scăpa de scorbut.

Prin urinoterapie se refac nu numai plămânii, pancreasul, inima, creierul și alte organe, dar se regenerează și învelișul creierului și al intestinelor, precum și alte învelișuri care sunt afectate în cazul unor boli grave ca sindromul consumptiv al intestinelor și cea mai gravă formă de colită.

Armstrong prescria în tratamentele sale asocierea urinoterapiei cu metoda postului complet. Astfel, în timpul perioadei de post, pacienții consumau întreaga cantitate de urină pe care o produceau, adăugând, dacă era nevoie, apă de argilă și masau corpul cu urină în fiecare zi. Aceste perioade de post complet, numai cu urină și apă, ar putea dura 1, 2, 3, 21 sau 45 de zile pe an. Acest tratament ajută în cangrene, pneumonie, tuberculoză, afecțiuni renale, boli venerice, răni, arsuri, cancer și tumori benigne.

352. Cura cu boabe de ienupăr

Pentru o cură sunt necesare 213 boabe de ienupăr, care se iau timp de 23 de zile. Boabele se zdrobesc între măsele, se mestecă bine, se salivează abundent și apoi se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi 5, apoi se

crește doza zilnică cu câte 1 boabă pe zi, până în a 12 a zi, când se iau 15 boabe, iar din a 13 a zi se scade cu câte o boabă zilnic, până se ajunge la 4 boabe în a 23 a zi.

Ajută în migrene, afecțiuni gastrointestinale, dischinezii biliare, infecții pulmonare, dereglări hormonale.

Ca diuretic, se ia 1 linguriță cu boabe zdrobite, se umectează cu 1 lingură cu apă rece, se lasă 5 minute, apoi se infuzează cu 250 ml apă fierbinte, se mai lasă 2 minute, se strecoară și se poate consuma.

Este contraindicat în afecțiuni renale. În timpul curei cu boabe de ienupăr se consumă hrană vie preparată după rețetele din bucătăria fără foc și se consumă sucurile necesare pentru o zi, pe o perioadă de 2 luni.

353. Cura în colesterol crescut

Se recomandă cura cu sucuri (r. 336), alimentație bazată pe hrană vie, cura cu suc de orz verde (r. 339), cura cu suc de ridichi negre (r. 562) – 250 ml suc amestecat cu 250 ml ulei de măsline și 1 lingură cu suc de cătină (r. 499), se bea dimineața, pe stomacul gol, bine salivat, cu înghițituri rare, în decurs de 30 de minute, pacientul trebuie să fie relaxat și timp de 2 ore să nu consume nimic, apoi trebuie să bea o cană cu ceai din plante indigene; în cursul zilei, se consumă numai suc de legume strecurat. Acest tratament este bine să se repete din 4 în 4 ani.

354. Cura cu lapte de hrișcă

În caz de gastrită, alături de cura cu sucuri de crudități (r. 336), se poate consuma zilnic, de 3 ori, cu 30 de minute înainte de mesele principale, lapte de hrișcă (preparat din 2 linguri cu făină de hrișcă și 150 ml apă căldută, plus puțină miere poliflora, care se amestecă foarte bine).

355. Cura cu polen de albine

Această cură este indicată în nevroze, hepatite, ciroză, colite, ulcer. Pentru cură, se iau 2 lingurițe cu polen dimineața și la prânz, înainte de mese. Se poate lua ca atare sau amestecat cu puțină miere. Cura cu polen durează 1 lună. Se face o pauză de 3 luni, apoi cura se poate relua de 2-3 ori.

356. Cura cu iaurt

Iaurtul previne răcelile, alergiile, scade febra, este recomandat anemicilor și deopotrivă obezilor, apoi este foarte indicat celor ce suferă de lipsă de calciu.

În organismul uman există două feluri de acid lactic. Ele au aceeași formulă chimică, dar se deosebesc prin aceea că unul dine ele deviază spre dreapta o rază luminoasă polarizată, iar celălalt spre stânga. În mod corespunzător, se vorbește despre forma dreaptă și forma stângă.

Acidul lactic orientat spre stânga este considerat toxic, dar după cât se cunoaște importanța lui, nu joacă un rol prea mare în organism.

Acidul lactic orientat spre dreapta, așa-numitul acid lactic muscular, rezultă în cursul efortului muscular (la un efort de lungă durată, o cantitate prea mare a acestui acid produce febră musculară). Ca să fie mai clar, el este doar un produs intermediar al metabolismului nostru, dar este totuși un produs prețios care *activează respirația celulară*. Din această cauză, o alimentație bogată în acid lactic este recomandată în tratamentul formelor de cancer (dr. Kühl). El este asimilat de partea superioară a intestinului subțire, imediat ce este eliminat din stomac.

Este important să se știe că laptele acru conține germeni speciali care favorizează formarea acidului lactic. Germeni ca bifidus, L. acidofilus și streptococii lactici ajung nemodificați și în partea inferioară a intestinului subțire. Ajunși acolo, ei au dublă influență: pe de o parte pot, în cazul bolnavilor de cancer, să împiedice dezvoltarea germenilor intestinali dăunători, și pe de altă parte pot să producă acizi lactici proprii corpului, activatori ai metabolismului, care au capacitatea de a opri multiplicarea bacteriilor de putrefacție.

Din această cauză, unii specialiști în cancer, care au și noțiuni precise de dietă, recomandă de fiecare dată laptele acru preparat în casă. Atragem atenția asupra iaurtului obișnuit care împiedică dezvoltarea în intestin a unui mediu bacterian sănătos, mai clar – întârzie însănătoșirea acestuia. În această privință este bine să fim foarte atenți deoarece practic nu există bolnavi de cancer la care acest mediu să nu fie puternic perturbat. Efectul acestei perturbări este acela că la germenii intestinali patologici se adaugă și alte substanțe toxice și de putrefacție ce încarcă în permanență ficatul și așa destul de afectat. Reglarea funcțiilor intestinului este al doilea efect pozitiv, extrem de valoros, al consumării laptelui acru, precum și a legumelor supuse unui regim de fermentare în urma căruia rezultă acidul lactic (murăturile, în special varza murată, pot face adevărate minuni, la fel ca și moarea lor, care se folosesc mult în hrana vie).

357. Cura cu zer

Zerul conține lactoalbumină, enzime, vitamine, lactoză și săruri minerale. Poate fi folosit tranzitoriu după dieta hridrică la copiii cu tulburări de nutriție. Este colagog, diuretic, stimulator al activității intestinale, dacă se bea câte o ceașcă cu zer de două ori pe zi. Sugarilor și se pot da 2-3 lingurițe înainte de supt.

Este indicat în anemie, dispepsie, gută (câte 500 ml pe zi), iar sub formă de comprese este eficient contra degerăturilor, eczemelor. Singura condiție este ca acesta să fie foarte proaspăt.

Cura ține 3 săptămâni. Se poate face și preventiv.

358. Cura cu struguri

În scopuri alimentare și terapeutice se folosesc sâmburii, seva viței-de-vie, frunzele, cârceii, precum și fructul-strugurele, în formă de ciorchine cilindric sau cilindro-conic, care se recoltează începând din luna august până în luna octombrie. Pentru menținerea intactă a principiilor active, este necesar ca strugurii să fie recoltați numai pe timp frumos, nu prin ruperea ciorchinelui, ci prin tăierea codiței.

Conține: apă, zahăr fermentabil, cremă de tartru, acid tartric liber, acid malic, materii azotate, materii minerale, materii lignoase insolubile, acizi liberi, acizi volatili, tanin, ulei, materii rășinoase. În cenuși se găsesc: potasiu, magneziu, calciu, mangan, sodiu, oxid de fier, oxid de magneziu, clor, siliciu, acid fosforic, iod, arsenic. Vița-de-vie mai conține vitaminele A, B și C, factori vitaminici P, substanțe protectoare vasculare favorabile acuității vizuale. Strugurele negru conține un colorant numit enocianina, care este tonic.

Din punct de vedere nutritiv, strugurele conține 120-150 g de zaharuri, glucoză și fructoză, la 1 kg. Aceste zaharuri sunt direct asimilabile. Pentru Herpin, sucul de strugure este un „lapte vegetal", deoarece conține 900 de calorii la 1 litru.

Strugurele este foarte digest, energetic muscular, energetic nervos, remineralizant, antitoxic, drenor organic, stimulent și decongestionant hepatic, răcoritor, colagog, diuretic, laxativ, reîntineritor cutanat (în uz extern).

Este indicat în: anemie, convalescență, demineralizare, sarcină, surmenaj, astenie, sporturi de rezistență, stări acute febrile, congestia ficatului și a splinei, temperamente bilioase, temperamente sanguine, artritism, reumatism, gută, litiaze, pletoră, obezitate, nefrite, azotemie, edeme, intoxicații, tulburări ale hipertensiunii, tulburări digestive, constipație, enterită, dermatoze, îngrijirea tenului.

Mod de folosire: strugurele trebuie spălat cu foarte multă atenție la jet de apă, pentru a îndepărta total soluția preparată cu sulfat de cupru care se fixează pe fructe în timpul stropirii viei.

Cura de struguri constă în 1-2 kg de struguri pe zi sau 700-1,4 l de must, cantități ce se consumă pe întreg parcursul unei zile fără a se mai consuma altceva. Strugurele este diuretic, laxativ, eliminator al acidului uric și provocator al unei hipersecreții biliare. Această cură este indicată dispepticilor, constipaților, celor ce au litiaze biliare sau renale, artriticilor, celor ce au intoxicații cronice, mercuriale și saturnale, celor ce au dermatoze, hemoroizi, precum și în cazul anumitor tuberculoze pulmonare. În obezitate este indicat ca 2 zile din 10 să se consume numai struguri, în jur de 1,2 kg pe zi. Pentru dezintoxicare se beau 3 păhărele de must de trei ori pe zi, între mese. Sucul de strugure bine copt este diuretic și laxativ.

Stafida curățată de sâmburi are aceleași virtuți curative ca și boabele proaspete. Este însă mult mai energetică și înzestrată cu proprietăți pectorale și de îndulcire. Este recomandată în afecțiunile pulmonare, traheale, renale, vezicale și hepatice.

Seva de primăvară sau „lacrimile viței-de-vie" ajută în litiazele urinare, biliare și în cazul pietrelor. Din această sevă este indicat să se ia o linguriță dimineața. Seva se recoltează primăvara din picăturile ce ies din crengile tăiate, în sticluțe sterilizate.

În *bucătăria fără foc*, se consumă dimineața struguri, în loc de mic dejun. Se folosește sucul de struguri sau mustul de către persoanele care nu pot mânca strugurii. Bobițele se folosesc la ornarea diferitelor preparate. Frunzele și cârceii, tăiate mărunt, se pun în salate de lăptucă, hasmațuchi și altele. Semințele de struguri bine uscate (la o temperatură de maxim 38°C), se mărunțesc fin și în amestec cu apă formează laptele vegetal care se poate consuma ca atare sau în compoziția unor sosuri sau creme la rece.

359. Cura cu suc de păstârnac

Are un conținut scăzut în calciu și sodiu, fiind în schimb bogat în potasiu, fosfor, siliciu și clor. Datorită acestei compoziții este redusă valoarea nutritivă a acestui suc, ceea ce-l situează în rândul sucurilor curative. Este de mare folos în corectarea fragilității unghiilor, în afecțiunile sistemului nervos și cele bronho-pulmonare.

Rețineți! Atât păstârnacul, cât și toate alimentele pe care le folosim pentru a ne hrăni trebuie să provină din terenuri îngrășate biologic.

În plus, păstârnacul, după ultimele cercetări, conține elemente asemănătoare ging-seng-ului.

360. Cura cu suc de cătină

Cătina se recoltează în a treia decadă a lunii august și prima decadă a lunii septembrie, când conține cea mai mare cantitate de substanță activă.

Se spală sub jet de apă și se mixează, apoi pasta se pune în tifon, se lasă să se scurgă, apoi se pune în punguțe și se ține la congelator, iar sucul se pune în sticle de 1 litru cu șuvițe de hrean, apoi se închid ermetic și se păstrează la loc rece și ferit de lumină.

Sucul de cătină este foarte bogat în enzime, vitamine, minerale. Nu este indicat să se consume după ora 14.00, deoarece este un puternic excitant, mai puternic decât cafeaua.

C. *Pulberi*

361. Pulbere de sfeclă roșie

Sfecla se spală bine, se taie felioare (cu coajă cu tot) de 4 milimetri, se înșiră pe ață ca mărgelele cu mici distanțe între ele și se leagă suspendate în bătaia soarelui sau în poduri cu acoperiș de tablă ori se usucă pe marginea mașinii de gătit. Atenție mărită! Sfecla roșie se arde foarte repede, deci trebuie avută mare grijă la uscarea ei în preajma unei surse de foc. Bine uscată, se păstrează în recipiente care se închid ermetic, iar la nevoie se poate transforma în pulbere, dar nu mai mult decât pentru 7 zile.

362. Pulbere din petale de trandafiri

Petalele de trandafiri (roșii sau de altă culoare) se recoltează pe timp cât mai însorit, se pun să se usuce cât mai rapid, întinse pe hârtie albă, în strat foarte subțire, apoi, când sunt bine uscate, se păstrează în pungi de hârtie, în loc rece, uscat și întunecos. La nevoie, se transformă în pulbere, dar nu mai mult decât pentru 7 zile. Pulberea din petale roșii are culoare aproape ca la cacao. Se folosește în diferite preparate din bucătăria fără foc.

363. Pulbere din petale de bujor

Se prepară ca la rețeta precedentă.

364. Pulbere din petale de dalii

Se prepară ca la r. 362.

365. Pulbere din petale de nalbă de grădină

Se prepară ca la r. 362.

366. Pulbere din petale de crizanteme

Se prepară ca la r. 362.

367. Pulbere din petale de gălbenele

Se prepară ca la r. 362.

368. Pulbere din petale de șofran

Se prepară ca la r. 362.

369. Pulbere din coada calului

Se recoltează numai partea aeriană a plantei, de la coada calului de talie mică, și numai în lunile iulie și august. Bine uscată, se folosește ca tratament, transformată în pulbere, luând de 3 ori pe zi câte un vârf de cuțit.

370. Pulbere de ghindă

Ghinda, fructul stejarului, conține amidon, uleiuri, taninuri, săruri minerale și vitamine. Pentru a fi folosită ca leac eficient, i se îndepărtează învelișul, iar fructul se rumenește auriu, după care se transformă în pulbere din care se prepară cafea (într-o ceșcuță cu apă clocotită se pune o linguriță cu pulbere de plantă și se lasă la infuzat câteva minute). Această cafea se folosește ca antidiareic, bându-se dimineața, pe stomacul gol. De asemenea, este foarte eficientă și în tratarea anemiei și a rahitismului.

371. Pulbere din rădăcină de leuștean

Rădăcina de leuștean se recoltează numai toamna târziu sau primăvara devreme. Se usucă la fel ca sfecla roșie. Bine uscată, se transformă în pulbere. Este utilă în tratarea edemelor cardiace și renale, reglează ciclul menstrual, diminuând durerile, este diuretică.

372. Pulbere din cărbune de lemn de tei

Se recoltează ramuri de tei în vârstă de 3-5 ani, se ard înăbușit, apoi, cărbunele rezultat se transformă în pulbere. Se administrează câte o lingură, amestecată cu 150 ml lapte cald, de două ori pe zi, ajutând în afecțiunile pulmonare, gastrice și hepatice.

373. Pulbere de urzică

Urzica este cea mai bună plantă de leac din câte se cunosc în prezent, fiind diuretică și hematopoetică, având o mare influență pozitivă asupra pancreasului deoarece scade nivelul glicemiei. Urzica anihilează predispoziția la răceli, alergii, ajută în afecțiunile artritice și reumatismale.

De la urzică se folosește totul – rădăcină, tulpină, frunze, flori și semințe, atât ca aliment, cât și ca medicament.

Semințele de urzică au constituit un remediu apreciat mult în Evul Mediu, uitat o vreme, apoi reactualizat în prezent. Ele conțin 30% ulei gras bogat în clorofilă și tocoferoli, precum și fitostimulină și fitohormoni. Sunt folosite prin macerare în vin roșu ca fitogeriatric și tonic general.

Frunzele de urzică reprezintă unul din cele mai accesibile materii prime pentru obținerea industrială a Beta-carotenului și a clorofilei.

Din vremuri de demult, în terapia tradițională, urzica a fost utilizată cu mult succes pentru proprietățile sale antianemice, hemostatice, antidiabetice, diuretice și colagoge.

În alimentație, mai cu seamă în *hrana vie* din *bucătăria fără foc*, se vor folosi numai urzicile foarte tinere, în care producția toxinei nu are loc. Urzicile mature sau bătrâne, chiar după ce se fierb, atât lichidul, cât și partea vegetală ingerată, deranjează pereții stomacului, provocând iritații gastrice, senzație de arsură la nivelul pielii, edeme, ca și imposibilitatea de a urina.

Din experiențele de până acum, s-a dovedit că extractele de urzică provoacă o eliminare renală abundentă a acidului uric, în același timp deplasând acidul uric din țesuturi, trecându-l în circulația sanguină. Pentru aceasta, se prepară un decoct dintr-o lingură de urzici uscate la 150 ml apă, din care se beau 3 căni pe zi, timp de 4-6 săptămâni.

374. Pulberea de busuioc

Se pun 5-6 lingurițe cu plată (proaspătă sau uscată) bine mărunțită la 1 litru de apă de argilă și se lasă la macerat 8 ore, apoi se bea câte un pahar după mesele principale, la 30 de minute de la servirea mesei. Ajută la eliminarea gazelor intestinale.

375. Pulbere din flori albe de salcâm

Florile albe de salcâm se recoltează când sunt înflorite în proporție de 75% și se usucă în timp scurt. La nevoie, se transformă în pulbere, care se presară pe rănile provocate de arsuri. Intern, ajută la diminuarea arsurilor stomacale.

376. Pulbere din fructe de coacăz negru

Fructele se usucă așezate în strat subțire pe hârtie albă sau se recoltează cu crenguțe cu tot, rărind arbustul, iar crenguțele culese se usucă în poduri cu acoperiș de tablă. Sunt foarte bogate în vitamina C. Pulberea rezultată se folosește în diferite preparate din bucătăria fără foc, colorându-le foarte frumos.

377. Pulbere de afine

Se prepară ca la rețeta precedentă și se folosește la fel.

378. Pulbere din fructe de soc

Se prepară ca la r. 276.

379. Pulbere de măceșe

Măceșele se despică pe lungime și se usucă cu semințe cu tot, apoi se transformă în pulbere fină, care se folosește în diferite preparate culinare.

380. Pulbere de măghiran

Măghiranul, recoltat fără rădăcină, se usucă bine și se transformă în pulbere, care se folosește pentru aromarea preparatelor culinare. La fel se obține pulbere de salvie și de rozmarin.

D. Cafea din plante indigene

381. Cafea din rădăcină de andive

În general, rădăcina de andive se aruncă. Mie (autoarei – n.red.) mi-a venit ideea să o folosesc drept înlocuitor de cafea. Astfel, rădăcinile de andive se spală bine cu o periuță, fără a le curăța de coajă, se despică în șuvițe pe lungime, se usucă rapid și se rumenesc auriu închis. Se păstrează în pungi de hârtie etichetate. La nevoie, se râșnesc, transformându-le în pulbere, dar numai pentru 7 zile.

Pentru a prepara cafea din această pulbere se procedează în felul următor: se pune apa la fiert, se lasă să tragă 2-3 clocote, se stinge sursa de foc, se mai lasă puțin să se răcorească, apoi se adaugă pulberea, se acoperă vasul și se lasă astfel 5 minute, apoi se toarnă în ceașcă, se adaugă tinctură de propolis – 2-3 picături la o cești de cafea, și se bea ca atare sau îndulcită cu miere după gust. Se bea pe stomacul gol, cu înghițituri rare, bine salivată. Ajută mult în afecțiunile ficatului și ale stomacului.

Din experiența proprie, de peste 5 decenii, am observat că din rădăcina de andive în amestec cu țelină, morcov și păstârnac se obține o delicioasă băutură care poate înlocui fructele de grepfruit.

382. Cafea din rădăcină de cicoare

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de rădăcinile de andive, care se înlocuiesc cu rădăcini de cicoare.

383. Cafea din rădăcină de păpădie

Rădăcinile de păpădie bine spălate, fără a fi curățate de coajă, se usucă bine în timp scurt, se rumenesc apoi auriu, după care se transformă în pulbere din care se poate prepara cafea ca la r. 381).

384. Cafea de sfeclă roșie

Sfecla se spală bine, se taie felioare (cu coajă cu tot) de 4 milimetri, se înșiră pe ață ca mărgelele cu mici distanțe între ele și se leagă suspendate în bătaia soarelui sau în poduri cu acoperiș de tablă ori se usucă pe marginea mașinii de gătit. Atenție mărită! Sfecla roșie se arde foarte repede, deci trebuie avută mare grijă la uscarea ei în preajma unei surse de foc. Bine uscată, se păstrează în recipiente care se închid ermetic, iar la nevoie se poate transforma în pulbere, dar nu mai mult decât pentru 7 zile.

Cu această pulbere se prepară cafea ca la r. 381.

385. Cafea din petale de trandafiri

Petalele de trandafiri se rumenesc ușor, se transformă în pulbere ca la r. 362, apoi se poate prepara cafea ca la r. 381.

386. Cafea din petale de bujori

Petalele de bujori se rumenesc ușor, se transformă în pulbere ca la r. 363, apoi se poate prepara cafea ca la r. 381.

387. Cafea din petale de nalbă de grădină

Petalele de nalbă se rumenesc ușor, se transformă în pulbere ca la r. 365, apoi se poate prepara cafea ca la r. 381.

388. Cafea din petale de dalii

Petalele de dalii se rumenesc ușor, se transformă în pulbere ca la r. 364, apoi se poate prepara cafea ca la r. 381.

389. Cafea din petale de crizanteme

Petalele de crizanteme se rumenesc ușor, se transformă în pulbere ca la r. 366, apoi se poate prepara cafea ca la r. 381.

390. Cafea din flori de trifoi roșu

Florile de trifoi roșu se rumenesc ușor, se transformă în pulbere ca la r. 563, apoi se poate prepara cafea ca la r. 381. La fel se prepară cafea din flori de lucernă, petale de șofran sau de gălbenele.

391. Cafea de orz

Boabele de orz din ultima recoltă se curăță bine de praf, bine uscate, se rumenesc auriu, apoi se transformă în pulbere din care se prepară cafea ca la r. 381.

392. Cafea de năut

Se prepară ca la rețeta precedentă.

393. Cafea de soia I

Boabele de soia, pregătite ca pentru făină, se rumenesc puțin, se râșnesc și se poate prepara cafeaua din pulberea rezultată. Se folosește 1 linguriță cu pulbere la 100 ml apă fierbinte, se lasă vasul acoperit 5-6 minute, apoi se îndulcește cu miere și se pune în ceșcuțe. La fiecare ceșcuță cu cafea se adaugă 2 picături de tinctură de propolis, care-i dau un gust delicios. Această cafea, ca și cele care urmează, înlocuiesc cu mult succes cafeaua obișnuită, care este nocivă pentru organism. Cafeotoxina provoacă în cele din urmă o acțiune depresivă asupra sistemului nervos central și asupra centrilor nervoși.

394. Cafea de soia II

Boabele de soia din ultima recoltă se pun la înmuiat 8 ore, se scurg, se limpezesc și se fierb cu altă apă la foc moderat timp de 10 minute, apoi se limpezesc din nou, se usucă rapid în cuptor, după care se rumenesc auriu și se transformă în pulbere: din această pulbere se prepară cafea ca la r. 381.

395. Cafea de ghindă

Ghinda, fructul stejarului, conține amidon, uleiuri, taninuri, săruri minerale și vitamine. Pentru a fi folosită ca leac eficient, i se îndepărtează învelișul, iar fructul se rumenește auriu, după care se transformă în pulbere

din care se prepară cafea ca la r. 381. Această cafea se folosește ca antidiareic, bându-se dimineața, pe stomacul gol. De asemenea, este foarte eficientă și în tratarea anemiei și a rahitismului.

E. Ceaiuri din plante autohtone

396. Ceai din flori de soc

Într-un vas având capacitatea de 2-4 litri se pun 2 pumni de flori și frunze de soc, se toarnă apă peste ele și se fierb la foc domol 5 minute. Extractul rezultat se folosește pentru băi la picioare. Efectul este și mai mare dacă se face baia fără a strecura ceaiul.

397. Ceai din scoarță de soc

Se iau doi pumni de scoarță de soc bine mărunțită și se pun la fiert cu un litru de apă rece, la foc moderat, până scade lichidul la jumătate. Se împarte în 3 părți egale, apoi se bea de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Ajută în hidropizie, retenție urinară, nefrită cu edeme, colică renală, reumatism, gută.

398. Ceai de păducel

Se ia o linguriță vârfuită cu flori și frunze de păducel și se opăresc cu 250 ml apă clocotită, se lasă în repaus un minut, apoi se strecoară și se beau 2-3 căni pe zi.

399. Ceai de pedicuță

Se ia o linguriță cu plantă bine mărunțită și se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă la infuzat o jumătate de minut, apoi se strecoară. Atenție! Nu se lasă mai mult în repaus, nu se fierbe niciodată și întotdeauna se toarnă apa clocotită peste plantă.

În toate afecțiunile, se bea numai o cană cu ceai de pedicuță pe zi, excepție făcându-se în ciroză hepatică, situație în care se beau 2 căni pe zi.

Ceaiul de pedicuță este de un real folos în litiază renală, colici renale, hepatită, ciroză, afecțiuni ale organelor genitale, artrite, inflamații ale testiculelor, colită cronică, hemoroizi, reumatism.

400. Ceai de pelin

Se ia o linguriță vârfuită de pelin și se infuzează 30 de secunde cu 250 ml apă fierbinte, apoi se strecoară și se beau 3 căni pe zi.

401. Ceai de traista ciobanului

Se ia o linguriță cu plantă bine mărunțită și se opărește cu 250 ml apă clocotită, se lasă la infuzat o jumătate de minut, apoi se strecoară. Ajută în angină pectorală, hipertensiune arterială, mastite (se aplică sub formă de comprese), atrofie musculară, hemoragii interne, menometroragii, dismenoree. În timpul menopauzei, fiecare femeie ar trebui să bea câte 2 căni cu astfel de ceai pe zi, timp de 4 săptămâni, făcând apoi o pauză de 3 săptămâni, reluând tratamentul.

Pentru hemoroizi care sângerează se fac clisme, spălături și băi de șezut cu decoct călduț de traista ciobanului.

Traista ciobanului, la fel ca vâscul, este o plantă care normalizează circulația sângelui. Ajută și în hipertensiune, dar și în hipotensiune arterială.

402. Ceai de crețișoară

Se iau 6 linguri cu plantă bine mărunțită, se umectează cu o lingură de apă rece și se lasă 5 minute în repaus, apoi se opărește amestecul cu 250 ml apă clocotită și se mai lasă la infuzat 2 minute, după care se strecoară și se poate utiliza. Extern, se clătește gura după extracțiile dentare. Ajută în anemie, în cazul femeilor care au tendință de avort spontan, în caz de cădere a uterului, de hernie, caz în care se beau 4 căni cu ceai pe zi, preparat dacă se poate din plantă proaspătă. Copiii slabi se fortifică în scurt timp dacă în apa de baie se adaugă crețișoară (200 g la 5 litri de apă).

403. Ceai din coji de mere 1

Cojile de mere se pot folosi atât proaspete cât și uscate; acestea se fierb la foc domol 3-5 minute (1 linguriță vârfuită la 250 ml apă). Se strecoară prin tifon și se beau 3 căni pe zi.

Se recomandă pentru insomnie și agitație psiho-motorie.

404. Ceai din coji de mere 2

Aceeași cantitate de coji se pune la 125 ml apă rece și se lasă la macerat 8 ore, apoi se strecoară maceratul, iar plantele rămase se opăresc cu 125 ml apă fierbinte de data aceasta. Se lasă în repaus 10 minute, se strecoară, se amestecă ambele lichide și se poate consuma. Este mai eficient decât ceaiul precedent.

405. Ceai din rădăcină de angelică

O linguriță cu rădăcină fin mărunțită se fierbe cu 250 ml apă timp de 4 minute, apoi se lasă în repaus 10 minute, se strecoară și se bea în doze de 2 căni pe zi.

Din semințele de angelică se prepară ceai și se consumă la fel ca mai sus.

Ajută în labilitate psiho-vegetativă, dispepsie, vărsături, dischinezie biliară, bronșită cronică, astm bronșic (ca sedativ), aritmie extrasistolică, palpitații, hipogalacție, dureri în perioada ciclului menstrual.

406. Ceai de obligeană

Se ia o linguriță cu rădăcină de obligeană bine mărunțită și se pune cu 250 ml apă rece, se lasă la macerat 12 ore, apoi se încălzește foarte puțin și se strecoară.

Se administrează câte 6 linguri pe zi la adulți, câte 2 linguri înainte de mese; pentru copii, cantitatea se reduce la 6 lingurițe pe zi, administrate la fel.

Ajută în gastrite hipoacide, ptoze gastrice, pierderi în greutate, convalescență. Ajută așadar tot tractul gastro-intestinal, inclusiv glandele anexe – ficat, splină, vezică biliară și pancreas.

407. Ceai de busuioc

O linguriță cu plantă bine mărunțită se umectează cu o lingură de apă rece, se lasă în repaus 5 minute, apoi se infuzează cu 250 ml apă clocotită timp de câteva minute, după care se strecoară. Ceaiul de busuioc poate fi obținut și prin macerare la rece, fiind mai eficient.

Se beau 2-3 căni cu ceai pe zi, după mesele principale. Se recomandă în colici intestinale, balonări, bronșită acută și cronică. În colitele de fermentație se bea neîndulcit.

408. Ceai de coada șoricelului

Peste 1 linguriță de plantă bine mărunțită se toarnă 250 ml apă fierbinte, se lasă în repaus 30 de secunde, apoi se strecoară și se bea.

409. Ceai de sânziene

Se prepară prin infuzie din 1 linguriță cu plantă la 250 ml apă fierbinte, se lasă în repaus o jumătate de minut, după care se strecoară și se beau 3-4 căni pe zi.

410. Ceai de trifoi roșu

O linguriță și jumătate cu plantă bine mărunțită se umectează cu o lingură de apă rece, se lasă în repaus 5 minute, apoi se infuzează cu 250 ml apă clocotită timp de câteva minute, după care se strecoară. Se beau 3-4 căni pe zi, ajutând foarte mult în formele de cancer.

Capitolul VII
Importanța condimentelor pentru alimentație

Condimentele sunt alimente și medicamente în același timp. Aromele lor sunt multiple. Aceste condimente (cărora li se mai spune și mirodenii) fac din cea mai plicticoasă mâncare o delicatesă irezistibilă; în plus, fac mai ușor de digerat tot ceea ce este indigest și calmează totodată durerile. Și apoi, un fapt aproape de necrezut, chiar și viața noastră afectivă profită de pe urma puterii vindecătoare a aromelor lor naturale. Hipocrate nu mai contenea să laude minunile ce se află în condimente, mai ales virtuțile piperului și ale scorțișoarei. Cu mult înaintea lui, cam în jurul anului 3000 î.Hr., legendarul Shen Nung a scris cea dintâi carte despre tratamentele cu plante condimentare. Terapia cu mirodenii s-a dezvoltat apoi, ajungând la o înflorire fără precedent, în vechea Indie, de unde treptat s-a răspândit în toate țările lumii. Într-o vreme au fost date uitării, dar acum sunt din ce în ce mai mult redescoperite ca aromă, ca aliment și ca medicament.

411. Busuiocul (OCIMUM BASILICUM)

Este o plantă erbacee cu tulpină ușor păroasă, înaltă de 20-60 cm, cu flori mici, delicate, albe sau rozii, cu miros atrăgător și foarte plăcut. Înflorește din luna iulie până în septembrie. În scopuri medicinale se folosesc părțile aeriene ale plantei formate din tulpini și ramuri tinere. Se pot obține până la 3 recolte pe vară. Conține: ulei volatil, saponozide, triterpenice, tanoizi. Uleiul volatil este bogat în estrargol și linalol. Este aromatizant, calmant al colicilor intestinale, absoarbe gazele, galactogog, reduce stările de vomă. Se administrează în colici intestinale, balonări intestinale, vomă, gripă, bronșite acute și cronice, cefalee, ulcere gastrice, infecții urinare, anorexie, diaree, colită de fermentație. Uleiul volatil are proprietăți antimicrobiene și antifungice. Sub formă de infuzie, o linguriță la 200 ml de apă, se beau 2-3 ceaiuri călduțe pe zi, după mesele principale. Este indicat în colici intestinale, balonări, bronșite acute sau cronice. În colitele de fermentație ceaiul se bea neîndulcit. În *bucătăria fără foc* se folosesc frunzele și vârfurile tinere, în diferite preparate, pentru aroma lui plăcută. Iarna se folosește sub formă de pulbere care se prepară numai pentru 7 zile.

412. Ceapa (ALLIUM CEPA)

Este un aliment cunoscut din cele mai vechi timpuri pentru virtuțile sale terapeutice, tonice și antiinfecțioase. Ceapa este recomandată ca factor de sănătate și longevitate. Exemplu avem pe grădinarii care consumă multă ceapă crudă și ajung la cele mai înaintate vârste fără boli și fără medicamente. În scopuri alimentare și medicinale se folosește și sucul și frunzele verzi. Ceapa conține numeroase oligoelemente (sodiu, potasiu, calciu, fosfor, iod, siliciu, carbon, clor), vitaminele A, B și C, iar în cantități mai mici acizii fosforic și acetic, uleiuri volatile, oxidaze și alte enzime, glucochinină, substanțe naturale cu proprietăți antiseptice. Ceapa este stimulent al sistemului nervos, hepatic și renal, puternic diuretic, dizolvant și eliminator al ureei și al clorurilor, antiseptic și antiinfecțios. Se comportă întocmai ca un antibiotic față de culturile de stafilococi; este echilibrant glandular, hipoglicemiant, antihelmintic, antisclerogen și antitrombotic, vermifug, hipnotic ușor, afrodisiac, curativ al pieii și al sistemului pilos, expectorant, antitusiv, emolient și rezolutiv, sedativ, calmant. În uz intern ajută la retenție hidrică și clorosodică (edeme cardiace și renale, pleurezie, ascită, oligurie), afecțiuni respiratorii, guturai, bronșită, astm, laringită, varice, tromboflebită, arterioscleroză, parazitoze intestinale, surmenaj fizic și intelectual, astenie, prostatită, infecții intestinale și urinare, insomnii, litiază urică, gută, diabet, obezitate, gripă. Are acțiune sedativă și diuretică. În uz extern este indicată în abcese, panarițiu, furunculoză, înțepături de viespe, degerături, crăpături, migrene, surditate, nevralgii dentare, negi, plăgi, ulcere, arsuri, țiuituri. Este folosită și pentru îndepărtarea țânțarilor. Există un tratament pentru gripă care durează 15 zile și anume: două cepe tăiate felii cât mai subțiri se pun la macerat timp de 6 ore în 500 ml de apă, se strecoară și se bea câte un pahar înainte de mese și unul înainte de culcare. În alimentație, ceapa crudă de orice soi este folosită zilnic tot timpul anului, mai cu seamă în bucătăria fără foc, pentru proprietățile ei de stimulare a sistemului endocrin și a capacității de apărare a organismului.

413. Cimbrul de cultură (SATUREJA HORTENSIS)

Este un arbust stufos cu tulpini în patru muchii, de culoare verde-roșiatică, lemnos în partea inferioară, înalt până la 30 cm, cu flori mici de culoare violacee. Este o plantă adusă din țările mediteraneene. Înflorește în perioada de vară. În scopuri alimentare și terapeutice se recoltează părțile aeriene nelignificate, atunci când planta este înflorită în proporție de 75%, deoarece în această perioadă a dezvoltării sale ea conține

cantitatea maximă de ulei volatil. Se usucă identic cu cimbrişorul, în poduri bine aerisite, cu acoperiş de tablă, la adăpost de lumină. Conţine: ulei volatil bogat în timol, tanin, acid cafeic, flavonoide şi triterpenoide, un principiu amar. Are acţiune calmantă asupra tusei. Este coleretic, antihelmintic şi antiseptic. Ajută în tuse convulsivă, spastică şi astmatică, în anorexia anemicilor şi în dispepsii. Este tonic al vezicii biliare, ficatului şi intestinelor, combate durerile reumatice, migrenele şi oboseala. Se administrează sub formă de infuzii, 1-2 g la 100 ml de apă, din care se bea cel mult o cană (50-200 ml) pe zi, în mai multe reprize. Atenţie: o supradozare provoacă tulburări gastrointestinale, excitaţii nervoase urmate de depresii şi incoordonare motorie. În scop alimentar se pun mici rămurele la varză murată, gogonele, castraveţi, gogoşari. În *„bucătăria fără foc"* se foloseşte drept condiment sub formă de pulbere, pentru aroma lui plăcută.

414. Cimbrişorul de câmp (THYMUS VULGARIS)

Este un arbust de talie mică, cu tulpinile ascendente înalte de 5-30 cm, cu flori mici roşii-purpurii sau albe. Este foarte răspândit în flora spontană a ţării noastre. Înfloreşte din luna mai până în septembrie. În scopuri terapeutice se recoltează planta întreagă (fără rădăcină) în perioada înfloririi. Are un miros plăcut şi un gust aromat ce se menţin şi după uscare. Conţine: ulei volatil (ce conţine timol), acizii rozmarinic şi cafeic, tanin, mucilagii şi rezine. Este calmant, coleretic, colagog, antiseptic intestinal şi gastric, expectorant, antihelmintic, antispastic al căilor respiratorii. Ajută în: tuse convulsivă, spastică şi astmatică, bronşite, răguşeală, în anorexia anemicilor, în dispepsii. Este un antiseptic puternic acţionând asupra ficatului şi rinichilor, ameliorând starea lor de funcţionare. Determină eliminarea viermilor intestinali datorită timolului din uleiul volatil. Este contraindicat în: gastrite, enterite, esofagite, insuficienţe pancreatice. Se foloseşte preparat prin infuzie, 1-2 g la 100 ml de apă. Pentru tratamentul tusei convulsive şi astmatice, cât şi pentru anorexii ale anemicilor şi pentru enterocolite, se iau câte 50-200 ml de infuzie pe zi. În *bucătăria fără foc* se foloseşte sub formă de pulbere pentru aroma lui deosebit de plăcută.

415. Hreanul (ARMORACIA RUSTICANA)

Este o plantă legumicolă perenă, cu tulpină subterană (rizom). Creşte spontan, dar se şi cultivă ca plantă condimentară. Se foloseşte rădăcina recoltată primăvara timpuriu şi toamna târziu. Uneori, în bucătăria tradiţională, se folosesc şi frunzele. Conţine: săruri minerale, vitaminele A,

B, B2, C, glicozizi sulfuraţi, acizi (clorhidric, sulfuric, carbonic), asparagină, glutamină, uleiuri volatile. Are proprietăţi terapeutice revulsive şi rubefiante, diuretice, antiseptice. Este descongestionant în bronşite cronice, pneumonie şi astm, tonic în afecţiunile cardiace (în cardiopatiile ischemice, hipertensiune arterială), stimulent al fenomenelor de nutriţie, vermifug, colagog, purgativ. Cura de hrean este: o lingură de hrean ras amestecat cu tot atâta miere, dimineaţa pe nemâncate timp de 30 de zile, cu pauză de 60 de zile, pentru mărirea apetitului; pastă vermifugă: hrean ras cu miere, suc de cătină, suc de lămâie şi ceapă; macerat din 15-30 grame de hrean ras la un litru de apă, fiert în clocote mici timp de 5 minute, după care se lasă la macerat timp de 12 ore şi se consumă câte două ceşti pe zi, între mese (ajută în bronşită acută şi cronică). Sub formă de cataplasme, are acţiune mai puternică decât a muştarului, în afecţiuni pulmonare şi gută. Dacă se mestecă zilnic o felie de hrean, acesta combate retracţia gingiilor şi ajută la întărirea lor. Hreanul este un bun conservant şi se adaugă la toate produsele puse la murat pentru iarnă. În *„bucătăria fără foc"* are multiple întrebuinţări, ras pe răzătoarea de sticlă în amestec cu sfeclă roşie, ori preparat cu sos de smântână sau cu gălbenuş de ouă de găină sau prepeliţă. Se poate adăuga în orice mâncare (preparată la rece) câte un vârf de cuţit de hrean, acesta conferind un gust foarte plăcut. Hreanul este un bun condiment-medicament şi este un produs la îndemâna tuturor.

416. Leuşteanul (LEVISTICUM OFFICINALE)

Este o plantă legumicolă perenă, care creşte până la un metru înălţime. Frunzele şi seminţele au un conţinut bogat în uleiuri eterice, iar în rădăcină se găsesc taninuri, grăsimi, săruri minerale. Se foloseşte ca aliment şi ca medicament. Conţine în frunze şi seminţe uleiuri volatile, terpinol, alte terpine, acizi organici, vitaminele A, B şi C etc. Leuşteanul este: diuretic, carminativ, tonic, aperitiv gastric, sedativ nervos, hipotensiv, expectorant, regulator al intestinului gros, emenagog. Este folosit în: edeme cardiace şi renale, colici abdominale la copii, inapetenţă, debilitate, bronşite, traheite, constipaţie şi în cazul scaunelor moi. Reglează ciclul menstrual şi micşorează durerile. Se foloseşte sub formă de infuzie din frunze şi seminţe, sub formă de decoct din rădăcină, tinctură şi pulbere. În *bucătăria fără foc* nu se poate concepe o supă sau o ciorbă fără aromă de leuştean. Se folosesc atât frunzele cât şi seminţele, iar din rădăcină se obţine o delicioasă ciorbă de primăvară dacă i se adaugă şi o mână de urzici fragede tăiate fideluţă. Frunzele, seminţele şi rădăcinile de leuştean se folosesc ca aromă în salate, rulade, sosuri, torturi aperitive, în paste de brânză, unt şi cremogen.

417. Măghiranul

Este o plantă erbacee frumos mirositoare, cu tulpina dreaptă tetragonală, înaltă până la 20-30 cm și mult ramificată la bază, cu frunze mici dispuse opus, cu flori mici așezate în spice drepte de culoare roșiatică; este originară de pe litoralul Mării Mediteraneene. La noi în țară se cultivă ca plantă medicinală și condimentară. Se folosește partea aeriană a plantei care se recoltează în timpul înfloririi pe timp senin, înainte de amiază când conține maximum de ulei esențial. Conține: ulei volatil compus din terpinen, terpineol și corvaorol, enzime, vitaminele A și C.

Intern: stimulează digestia, ajută în eliminarea gazelor, mărește pofta de mâncare și calmează colicile gactrice, ajută în unele stări nervoase și mai ales în combaterea insomniilor și mărește diureza.

Extern: calmează colicile intestinale la copii sub formă de cataplasme.

418. Mărarul (ANETHUM GRAVEOLENS)

Este o plantă anuală legumicolă spontană și cultivată, aromată plăcut, cu tulpina înaltă până la 120 cm. Frunzele sunt asemănătoare cu cele de fenicul. Înflorește din luna iulie până în septembrie. Planta se folosește în întregime, exceptând rădăcina. Frunzele se folosesc la aromat preparatele din *bucătăria fără foc*, atât verzi în perioada de vară cât și sub formă de pulbere uscată, în perioada de iarnă. Semințele se folosesc sub formă de pulbere. Tulpinițele se folosesc la murături. Are proprietăți și indicații ca feniculul.

419. Muștarul alb

Este o plantă înaltă de 0,5-1 m, cu semințe gălbui. Se recoltează înaintea grâului, când frunzele de la bază s-au îngălbenit, iar fructele capătă o culoare galben-ruginie. În scopuri alimentare și medicinale se folosesc semințele. Semințele conțin ulei gras, mucilagii, substanțe proteice, sinalbozidă, mirozinoză, substanțe minerale. Se folosesc ca laxativ, stimulator al secreției gastrice, normalizator al tranzitului intestinal. Sunt indicate în constipații și anorexie.

Intern: se înghit semințele întregi cu apă, începând o cură cu o lingură pe zi, apoi mărind doza în funcție de necesități. De obicei se ia seara, înainte la culcare.

420. Pătrunjelul

Este o plantă legumicolă bienală, cu rădăcina pivotantă, îngroșată, lungă cam de 12-30 cm și frunze penat-sectate. El reprezintă aliment, medicament și condiment în același timp. Se utilizează în toate cazurile întreaga plantă. Conține: potasiu, calciu, fier, fosfor, magneziu, sodiu, oligoelemente (cupru, iod, brom), enzime, vitaminele A, B și C.

Este stimulent general și nervos, antianemic, antiscorbutic, antiexoftalmic, stimulent ușor al fibrelor musculare netede: intestinale, urinare, biliare, uterine; apoi este diuretic, depurativ (antiseptic al căilor urinare, tubului digestiv și al sângelui), antitoxic, vasodilatator, vermifug.

Extern: diminuează secreția lactată, resorbant.

Intern: pentru reumatism, gută, menstre dureroase, anemie, astenie, convalescență, intoxicații (prin alcool, tutun, cafea, alimentație bogată în carne sau rafinată excesiv), arterită, cardiopatie ischemică, atonie a vezicii biliare, edeme, anorexie, paraziți intestinali.

Extern: leucoree, contuzii, plăgi, înțepături de insecte, oftalmii, nevralgii.

421. Prazul (ALLIUM PORRUM)

Face parte din aceeași familie cu ceapa și usturoiul. Se cunosc mai multe varietăți de praz: prazul gălbui, prazul scurt și prazul lung de iarnă. Se folosesc frunzele, rădăcinile și mustățile. Conține: vitaminele B, C, fier, calciu, fosfor, magneziu, sodiu, potasiu, mangan, sulf, siliciu, esență sulfoazotată, mucilagii, celuloză. Este tonic al sistemului nervos, foarte digestibil, constructor, diuretic uric, laxativ („mătura intestinului"), antiseptic. Este indicat în: dispepsii, anemie, reumatism, artrită, gută, afecțiuni urinare, azotemie, insuficiență renală, obezitate, arterioscleroză.

Extern se folosește în: abcese, furuncule, cistite, retenție de urină, hemoroizi, bătături, înțepături de insecte. În *bucătăria fără foc* se folosește în nenumărate preparate, care de care mai sofisticate, în amestec cu alte legume și verdețuri, foarte bune la gust. Se folosește decoctul de praz, supe în care a fiert prazul. Rădăcinile, bine mărunțite și puse în lapte, se folosesc ca vermifug. Rădăcinuțele (mustăți) de praz macerate zece zile într-un litru de vin alb se folosesc în azotemie, un pahar în fiecare dimineață. Frunzele de praz se pot usca sau se pot păstra în congelator pentru a se folosi în perioada de iarnă.

422. Leurda (ALLIUM URSINUM)

Conține substanțe asemănătoare cu ale usturoiului. La noi în țară crește numai în flora spontană în locuri umede cu frunziș putrezit, prin preajma pădurilor. Iese din pământ primăvara. Frunzele ei se pot confunda cu cele

de lăcrămioară care apar cam în aceeași perioadă. O cură de primăvară cu leurdă (frunze și bulb) curăță corpul complet de toxine. Se folosește în diaree acută și cronică, balonări și colici, viermi intestinali, în insomnii, tulburări cardiace, tuberculoză pulmonară și hidroptizie.

Ajută la vindecarea bolilor cronice de piele, previne arterioscleroza și întărește memoria. În *bucătăria fără foc* se folosesc atât frunzele cât și bulbul care în combinație cu alte vegetale servesc la numeroase preparate.

Ca medicament se prepară tinctură din leurdă: frunzele și bulbii tăiați mărunt se pun într-o sticlă de culoare închisă (fără a-i presa), se toarnă rachiu de secară de 40 de grade. Se lasă 14 zile la cald să se macereze. Se iau de 4 ori câte 10-15 picături în puțină apă. Vinul de leurdă se prepară astfel: se ia un pumn de frunze fragede tăiate mărunt și se fierbe în clocote mici 5 minute; se lasă la infuzat 10 minute, se strecoară și se îndulcește cu puțină miere. Se bea în cursul unei zile.

423. Revent sau rabarbăr (RHEUM OFFICINALE)

Este o plantă cunoscută de chinezi de multe mii de ani pentru virtuțile sale purgative, apoi de greci și de romani, de la care se răspândește în mai multe țări printre care și România. Indicațiile pulberii din rizomul de revent s-au extins încetul cu încetul. Oamenii de știință chinezi au declarat că reventul folosit în medicina tradițională chinezească poate fi utilizat în 35 de boli. De multe sute de ani reventul a fost considerat ca un antidot al temperaturii ridicate, dar nu de mult timp cercetătorii au descoperit că poate fi folosit cu succes în tratamentul bolilor aparatului digestiv, în unele afecțiuni ale sistemului imunitar și în obezitate. Se apreciază că în întreaga lume există aproximativ 60 de soiuri de revent dintre care două treimi pot fi întâlnite în China. În prezent circa 20 de țări au inclus această plantă pe lista produselor farmaceutice. Conține: acizii oxalic, galic și cinamic, glucozit, tonic, amidon, fier, magneziu, vitaminele B și C.

Este tonic amar (reconstituent) și antianemic, astringent în doze slabe, aperitiv, colagog, antiputrid, vermifug, purgativ în doze suficiente – efectul fiind urmat de constipație; nu se administrează timp îndelungat, efectele sale congestive făcându-l contraindicat celor ce au hemoroizi.

Este indicat în: anemie, atonie generală, atonie gastrică, hepatită, constipație, parazitoze intestinale, diaree cronică, dizenterii cronice. Este contraindicat în: hiperclorhidrie, hemoroizi, gută, litiază oxalică. Se folosește ca infuzie astfel: 20 de g la 1 litru de apă, se lasă la infuzat timp de 10 minute și se ia o ceașcă înaintea celor două mese principale, ca stimulent. Pulberea

este în capsule de 0,25 g. Se ia o capsulă la începutul celor două mese principale timp de 15 zile (tonic, antianemic, stimulent al digestiei).

Tijele reventului se folosesc în *bucătăria fără foc* la prepararea diferitelor salate, ciorbe, sosuri; fiind puțin acrișor, înlocuiește uneori sucul de cătină sau sucul de lămâie în numeroase preparate la rece. Frunzele nu trebuie consumate niciodată. Ele conțin substanțe toxice care pricinuiesc grave accidente, printre care și cazuri mortale.

424. Trandafirul de dulceață (ROSA CENTIFOLIA)

În țara noastră trandafirul crește numai ca specie de cultură și necesită terenuri cu mult soare. Recoltarea petalelor se face numai după ce s-a ridicat roua și numai pe timp frumos și uscat. Se folosesc petalele nu numai de la trandafirul de dulceață, ci de la toate soiurile și culorile de trandafir. Conține: ulei volatil (format din alcooli triterpenici și stearoterpenici), geraniol, nerol, citronelol, taninuri, cianidină, derivați flavonici, cianozide, zaharuri, ceară, acid galic.

Este: antipiretic, antiinflamator, antiseptic, astringent. În uz extern este decongestiv și dezinfectant. În practica farmaceutică se folosește uleiul volatil pentru diferite unguente și creme. Datorită taninurilor cu acțiune astringentă se folosește în diareile cronice, sub formă de ceai preparat prin infuzie. Se utilizează la prepararea „mierii rozate" care se folosește în unele iritații ale gurii la sugari și copii mici. Din infuzia de petale uscate se fac comprese pentru ochii obosiți, iar din petale macerate cu miere se face gargară în tratamentul afecțiunilor bucale. Infuzia din petale de trandafir (200 mg de petale la 200 ml apă) ajută, consumându-se 2 căni pe zi, la diareile cronice.

În *bucătăria fără foc*, petalele de trandafir (de toate varietățile) se folosesc din mai și până dă bruma, iar pentru iarnă se usucă puse pe hârtie albă în straturi subțiri în poduri cu acoperiș de tablă. Se prepară salate, ciorbe, rulade, torturi și multe altele. Petalele uscate se transformă în pulbere și se folosesc la diferite dulciuri preparate la rece, având aspect de cacao, mai ales în ornatul colivei preparată din grâu germinat.

425. Ardeiul iute

Se poate folosi atât roșu (ajuns la maturitate), cât și verde. Este un condiment la îndemâna tuturor. Are un efect deosebit pentru stimularea apetitului și digestiei. Este foarte bogat în vitamina C. Încă din cele mai vechi timpuri se folosește ca afrodisiac. Deci, este și un bun leac pentru impotență, apoi crește tensiunea arterială, iar frecțiile cu suc de ardei iute

reduc febra. În alimentație se consumă cu prudență, în caz contrar atacă stomacul și ficatul.

426. Anasonul (PIMPINELLA ANISUM)

De la această plantă se utilizează bulbul, frunzele și semințele. Conține: vitamina A, complexul B (B1 și B2), vitamina C, calciu, fosfor, potasiu, sulf, fier, esență aromatică (anetol, derivați terpenici). Este tonic, antispasmodic, diuretic, aperitiv, vermifug, emenagog, galactogen.

Ajută în: astenie, reumatism, migrenă, amețeală, tuse, astm, tuse convulsivă, vomă psihogenă, dureri gastrice, digestii lente, spasme intestinale, menstre insuficiente și dureroase. În *bucătăria fără foc* anasonul este întrebuințat în numeroase preparate. Infuzia de semințe (30 g la 1 l de apă) se bea câte o ceașcă după mese, ajutând foarte mult în digestie.

Semințele se folosesc mult și în *„hrana vie"* sub formă de pulbere, aceasta având o aromă foarte deosebită. Se folosește ca atare sau în combinație cu alte pulberi, după gust.

427. Coriandrul (CORIANDRUM SATIVUM)

Este o plantă erbacee anuală înaltă de 40-100 cm, cu frunze penat divizate, flori albe sau roz și fructe globulare bogate în uleiuri eterice. Este adusă la noi în țară din regiunile calde, cultivându-se ca plantă medicinală și condimentară. Conține: ulei volatil format din linalel sau coriandrol, cimol, pinen, terpinen, felondren, dipentene, acid petroselinic, lipide, amidon, pectine, substanțe minerale.

Este: carminativ (calmează durerile abdominale reducând spasmele digestive și balonările, favorizând evacuarea gazelor intestinale), stimulează secrețiile gastrointestinale. Este de asemenea bactericid și antihelmintic. Este indicat în anorexie, balonări abdominale, dispepsii digestive, viermi intestinali. Se folosește sub formă de infuzie (o linguriță de fructe mărunțite la 300 ml de apă) din care se beau 1-2 căni pe zi, după mesele principale. Ajută astfel în dispepsii digestive și în stimularea poftei de mâncare. În *„bucătăria fără foc"* se folosește drept condiment, sub formă de pulbere, pentru aroma lui plăcută.

428. Cuișoarele

Se disting prin aroma lor specifică și gustul deosebit de fin. Din ele se extrage o tinctură ce combate durerile de dinți sau este folosită la combaterea nevralgiei. Extractul de cuișoare (câte 1 lingură de 2 ori pe zi) combate stările de dureri reumatice.

429. Dafinul

Frunzele lui au gust ușor amărui, sunt aromate și folosite mult în arta culinară la diferite preparate. Au efect stimulativ pentru sistemul neuro-vegetativ și pentru digestie.

430. Hameiul (HUMULUS LUPULUS)

Stimulează creșterea poftei de mâncare, este depurativ al sângelui și fortifiant. Mugurii fragezi și lăstarii de hamei sunt folosiți în hrana vie. Infuzia de hamei are un efect liniștitor asupra sistemului nervos central.

431. Hasmațuchi

Este o plantă cu o aromă deosebită ce crește în Austria, Cehia, Slovacia, Ungaria, iar în România se cultivă în Banat, Transilvania, Moldova și Bucovina. Este un purgativ ușor, curăță rinichii.

432. Macul (PAPAVER RHOEAS)

Semințele de mac, ca atare sau măcinate, se folosesc la multe preparate de patiserie, dar și în cremele preparate la rece. Macul are efect binefăcător asupra sucului gastric (neutralizant) și ajută în tratamentul ulcerului stomacului. Din semințele de mac în combinație cu apa de argilă se obține un delicios lapte vegetal.

433. Ghimbirul

Este un condiment care întărește sistemul imunitar, liniștește stomacul, dezintoxică și acționează contra balonărilor, a răcelilor și a răului de călătorie. Înlătură nervozitatea. Cel mai des folosit este în țările asiatice.

434. Nucșoara

Se folosește în cantități foarte mici, rasă fin, în special la preparatele pe bază de varză, cartofi și la unele sosuri și supe-creme. În cantități mari, acest condiment poate provoca amețeli, dar în cantități mici este util, ajută în tratamentul afecțiunilor reumatice, gută etc. În China antică nucșoara era considerată ca stimulent și afrodisiac.

435. Păstârnacul

Asemănător cu pătrunjelul prin principiile active, el are efect diuretic și antireumatismal. Se folosește în tratamentul gutei și cade febra. Poate înlocui Ging-Seng-ul (rădăcina vieții). Se consumă atât rădăcina cât și frunzele fragede.

436. Piperul

Acest condiment (poate cel mai cunoscut și folosit în toată lumea) se găsește și se întrebuințează în trei variante:

1. piperul negru, cu gust puternic, usturător;
2. piperul alb, cu gust moderat;
3. piperul verde, extras din boabele ce n-au ajuns la maturitate, care nu au un gust atât de puternic, de usturător.

Acest condiment stimulează digestia, combate spasmele și are un efect tonifiant.

437. Scorțișoara

Extractul de scorțișoară combate durerile de dinți, acneea și este util în tratarea bolilor de inimă.

438. Tarhonul

Este o plantă condimentară foarte apreciată pentru aroma sa deosebită, care dă gust plăcut ciorbelor și murăturilor. Combate tulburările digestive, pe care le și vindecă în marea lor majoritate. În Austria și Germania se prepară oțet aromat de tarhon, foarte mult utilizat în alimentație.

439. Șofranul

Întărește inima, ajută contra neplăcerilor legate de ciclul menstrual, ca și a stării de epuizare, are acțiune afrodisiacă. Se folosește mai ales în preparatele culinare pe bază de orez și în aluaturi pe care le colorează în galben.

440. Năutul

Stimulează digestia, ajută contra crampelor, a tusei și a reumatismului. Se poate folosi ca înlocuitor de cafea, fiind mult mai sănătos ca aceasta.

441. Salvia

Oprește transpirația nocturnă a tuberculoșilor, ajută în inflamațiile gastrointestinale urmate de balonări, în bolile de ficat, în menstruații neregulate, diabet zaharat, circulație defectuoasă a sângelui, stări de nervozitate, bronșite cronice, dischinezii biliare, reumatism, varice, vaginită atrofică.

442. Feniculul

Elimină balonările, stimulează digestia, eliberează căile respiratorii, întărește nervii, asigură un somn profund.

443. Kardamonul

Stimulează sistemul circulator, împrospătează respirația, ajută contra balonărilor și a suferințelor gastrice de natură nervoasă, întărește memoria și face cafeaua mai puțin agresivă pentru stomac și intestin.

444. Chimenul

Ajută contra crampelor și a balonărilor, împrospătează respirația, ameliorează suferințele aparatului respirator, armonizează psihicul.

445. Gurgumeiul

Întărește ficatul și colecistul, are acțiune depurativă, bactericidă și curăță pielea, întărește nervii și energizează organismul.

446. Frunzișoara

Activează circulația, curăță pielea, întărește organismul, armonizează psihicul și stimulează bucuria de a trăi.

447. Levănțica

Este un puternic aromatizant cu acțiune antiseptică locală și ușor antispastică datorită uleiului volatil. Florile au acțiune carminativă, diuretică, colagogă și calmează sistemul nervos central.

448. Vanilia

În stare naturală, întărește capacitatea de apărare a corpului contra micozelor. Este indicat să se consume batoanele de vanilie, nu zahărul vanilat, care conține de cele mai multe ori arome artificiale.

449. Ienupărul

Are acțiune antiinflamatorie, elimină apa din țesuturi, ajută contra reumatismului, a gutei și a tulburărilor gastrointestinale. Bolnavii de rinichi și femeile gravide îl vor folosi cu multă prudență.

450. Pimentul (cuișoare englezești)

Ajută contra nervozității și a stresului, face mâncarea mai ușor digerabilă, combate balonările, durerile de stomac, diareea și constipația.

451. Ceapa ciorească, ceapa lungă

Ceapa lungă este o liliacee care conține, printre altele, o esență sulfurată și siliciu.

Proprietăți: antiputrid, digestiv, anticanceros. Acest condiment poate fi util în caz de dispepsii și de fermentații intestinale.

452. Fisticul

Conține: apă, materii grase, materii proteice, materii extractive, cenuși, celuloză.

În prezent nu mai este folosit decât în preparatele de cofetărie.

453. Usturoiul

Conține: glicozizi sulfurați, uleiuri volatile ce conțin sulfură și oxid de alil, săruri minerale (iod, siliciu, sulf, sodiu, potasiu), substanțe cu proprietăți bacteriostatice (alicină, garlicină, alisantine I și II cu acțiune antistafilococică). Mai conține apă, calorii, protide, glucide, lipide, celuloză, zinc, mangan, vitaminele B și C.

Ajută în profilaxia și tratamentul bolilor infecțioase (epidemii gripale, difterie), în diaree și dizenterie, în afecțiuni pulmonare (astm, bronșite cronice, gripă, guturai, tuse), în hipertensiune arterială, litiază urinară, reumatism, gută.

În *hrana vie,* usturoiul este nelipsit, adăugându-se drept condiment la salate, ciorbe, supe-creme, rulade, mai ales la cele care au în componență nuci, alune, castane, arahide, semințe de dovleac și de floarea soarelui, cărora le conferă un gust deosebit de plăcut. Usturoiul se poate mânca îndeosebi cu nuci și alune. Încercați și dumneavoastră și veți constata că este mai bun decât cu friptură de purcel, fiind și mult mai sănătos. Carnea încarcă organismul de toxine în timp ce produsele vegetale îl curăță de acestea.

454. Cresonul

Această plantă conține: fier, fosfor, mangan, arsenic, cupru, zinc, iod, calciu, ulei sulfoazotat, vitaminele A, B, C (140 mg la 100 g), E, caroten, extract amar.

Supranumit și „sănătatea corpului", cresonul este aperitiv, tonic, remineralizant, antianemic, antiscorbutic, hipoglicemiant, sudorific, expectorant, vermifug, anticancerigen (injecțiile cu extract de creson frânează cancerele experimentale), antidot al nicotinei, stimulent al vitalității bulbului pilos.

În uz intern ajută în: inapetență, astenie, limfatism, scorbut, anemie, tuberculoză, bronșite, afecțiuni pulmonare, dermatoze (eczeme, râie,

pecingine), litiaze biliare, afecțiuni hepatice, litiaze și afecțiuni urinare, reumatism, paraziți intestinali, hidropizie, diabet, cancer.

Cresonul se folosește numai proaspăt recoltat, deoarece uscat nu are nici o eficiență. S-a constatat că acest valoros aliment-medicament are proprietăți comune cu alte vegetale din aceeași familie (crucifere) care conțin esența sulfoazotată a cresonului, cum ar fi ridichea neagră, hreanul, varza. Datorită acestei esențe, aceste plante au o acțiune remarcabilă la nivelul ficatului, intestinului, aparatului pulmonar, tegumentelor și articulațiilor.

Nu trebuie să se facă abuzuri în ceea ce privește consumul cresonului. Consumat în doze mari este greu tolerat de stomacurile mai sensibile iar în unele cazuri poate provoca fenomene de cistită.

Capitolul VIII

Dulciuri preparate fără foc

455. Cremă de nuci

Ingrediente: 4 linguri cu nuci măcinate, 2 linguri cu cremogen (r. 526), 1 linguriță cu tinctură de propolis (r. 566), tărâțe, miere după gust, 250 ml apă de argilă (r. 539), un vârf de cuțit cu pulbere de scorțișoară, coaja rasă de la o lămâie, 2 linguri cu rom, 1 lingură cu semințe de mac, 25 g petale roșii de trandafiri.

Mod de preparare: nucile se amestecă cu apa de argilă, se adaugă cremogenul, tinctura, romul, coaja de lămâie, scorțișoara, miere după gust și tărâțe cât cuprinde până se îngroașă cât este necesar. Crema obținută se pune în pahare cu picior sau în farfurioare de compot, iar deasupra se presară semințele de mac și petalele de trandafiri tăiate fideluță.

456. Cremă de alune

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu alune măcinate.

457. Cremă de arahide

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu arahide măcinate.

458. Cremă de migdale dulci

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu migdale dulci decojite (r. 561) și măcinate.

459. Cremă de castane

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu castane curățate de ambele rânduri de coji și măcinate.

460. Cremă din semințe de dovleac

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu semințe de dovleac decorticate și măcinate.

461. Cremă din semințe de floarea soarelui

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu semințe de floarea soarelui decorticate și măcinate.

462. Cremă cu făină din semințe de in

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu făină integrală de in, iar apa de argilă se reduce la jumătate, completând cu suc de morcovi.

463. Cremă cu făină de hrișcă

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu făină integrală de hrișcă, iar apa de argilă se reduce la jumătate, completând cu suc de sfeclă roșie.

464. Cremă cu dovleac alb

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu dovleac alb ras fin, iar apa de argilă se înlocuiește cu lapte vegetal din semințe de struguri (r. 308).

465. Cremă de morcovi

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu morcovi rași, iar apa de argilă se înlocuiește cu lapte vegetal din semințe de mac (r. 324).

466. Cremă cu stafide

Se prepară ca la r. 455, folosind aceleași ingrediente, în plus 2-3 linguri cu stafide înmuiate în lapte vegetal din semințe de pepene verde (r. 311) timp de 2 ore, apoi amestecate cu ingredientele amintite mai sus.

467. Fursecuri cu migdale

Ingrediente: 2 linguri cu făină de soia (r. 512), făină integrală de hrișcă (r. 512), coaja rasă de la o portocală, 3 linguri cu rom, 1 linguriță cu tinctură din muguri de plop negru (r. 567), 250 ml suc de tărâțe (r. 501), miere după gust, 1 lingură cu pulbere de sfeclă roșie (r. 361), un vârf de cuțit cu

pulbere de scorțișoară cu cuișoare, 1 linguriță cu făină de orez, 2 linguri cu ulei presat la rece (r. 545).

Mod de preparare: stafidele se țin la înmuiat în suc de tărâțe 2-3 ore, apoi se scurg, se mărunțesc și se pun din nou în suc, amestecându-se cu făina de soia, coaja de portocală, romul, tinctura, miere, dacă mai este cazul, pulbere de sfeclă roșie și de mirodenii, uleiul și făina de hrișcă cât cuprinde până se obține un aluat consistent, apoi se întinde în foaie groasă cam de 4-5 milimetri, pe o folie de plastic presărată cu tărâțe. Se lasă această foaie să se zvânte puțin, apoi se taie în diferite forme, care se servesc presărate cu făină de orez (r. 512).

468. Fursecuri cu smochine

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de stafide, care se înlocuiesc cu smochine.

469. Fursecuri cu curmale

Se prepară ca la r. 467, folosind aceleași ingrediente, în afară de stafide, care se înlocuiesc cu curmale (fără sâmburi).

470. Fursecuri cu prune uscate

Se prepară ca la r. 467, folosind aceleași ingrediente, în afară de stafide, care se înlocuiesc cu prune uscate, fără sâmburi.

471. Fursecuri cu caise uscate

Se prepară ca la r. 467, folosind aceleași ingrediente, în afară de stafide, care se înlocuiesc cu caise uscate fără sâmburi.

472. Tort de nuci cu banane

Ingrediente: 750 g nuci măcinate, 2 banane, o ceașcă cu suc de tărâțe, 2 linguri vârfuite cu pulbere de sfeclă roșie (r. 361), 3-4 linguri cu rom, tărâțe, o jumătate de linguriță cu pulbere de scorțișoară, 1 linguriță cu tinctură de propolis (r. 566), miere după gust, 1 lingură cu semințe de susan, coaja rasă de la o lămâie mică, 100 g miez de nucă întreg.

Mod de preparare: nucile se amestecă cu pulberea de sfeclă roșie, se adaugă cea de scorțișoară, coaja de lămâie, tinctura, sucul de tărâțe, romul, mierea și tărâțe cât cuprinde până se obține o compoziție îngroșată, care se împarte în două părți egale; una se așază pe tortieră, se tasează, peste ea se așază bananele curățate de coajă și tăiate în două, pe lungime, apoi se pune

a doua parte a compoziției cu nuci, se tasează din nou, după care tortul se îmbracă în semințe de susan, iar pe margini se decorează cu miezul de nucă întreg. Se servește tăiat felii în formă de raze, ca orice tort. Această cantitate ajunge pentru 12-14 porții.

473. Tort de nuci cu pulbere de trandafiri

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de pulberea de sfeclă roșie, care se înlocuiește cu pulbere de trandafiri sau cu pulbere din petale de bujori, de dalii, de crizanteme sau de narcise albe.

474. Tort de alune cu sfeclă roșie

Se prepară ca la r. 472, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu alune, pulberea de sfeclă roșie se înlocuiește cu pulbere de trandafiri albi (r. 362), iar bananele cu o compoziție preparată din 250 g sfeclă roșie rasă și amestecată cu miere după gust, coaja rasă de la o jumătate de portocală și cremogen cât cuprinde.

475. Tort de arahide cu frunze de zmeur

Se prepară ca la r. 472, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu arahide, iar bananele cu 250 g frunze fragede de zmeur mixate, la care se adaugă miere după gust, coaja rasă de la o jumătate de portocală și făină integrală de hrișcă cât cuprinde ori cremogen sau tărâțe.

476. Tort de migdale dulci cu flori de trifoi roșu

Se prepară ca la r. 472, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu migdale dulci decojite, pulberea de sfeclă roșie se înlocuiește cu pulbere de trandafiri sau de bujori albi (r. 363), iar bananele cu o pastă preparată din 150 g flori roșii de trifoi amestecate cu miere după gust și tărâțe cât cuprinde.

477. Tort cu semințe de dovleac și trandafiri

Se prepară ca la r. 472, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu semințe de dovleac decorticate și măcinate, pulberea de sfeclă roșie se înlocuiește cu pulbere din petale de dalii (r. 364), iar bananele se înlocuiesc cu 150 g petale roșii de trandafiri mixate amestecate cu puțină miere, o jumătate de linguriță de pulbere de busuioc (r. 374) și făină de hrișcă cât cuprinde.

478. Tort de semințe de floarea soarelui cu păstârnac

Se prepară ca la r. 472, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu semințe de floarea soarelui decorticate și măcinate, iar bananele cu o pastă de păstârnac ras fin amestecat cu coaja rasă de la o jumătate de portocală, o jumătate de linguriță cu pulbere de măghiran și cremogen (r. 526) cât cuprinde.

479. Tort de castane cu smochine

Se prepară ca la r. 472, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu castane, iar pulberea de sfeclă roșie se înlocuiește cu o compoziție de smochine înmuiate 2-3 ore și mărunțite fin, apoi amestecate cu pulbere de sfeclă roșie ți tărâțe cât cuprinde.

480. Tort cu grâu înmuiat

Se prepară ca la r. 472, folosind aceleași ingrediente, în afară de nuci, care se înlocuiesc cu grâu înmuiat (r. 502) fin mărunțit, la care se adaugă 250 g unt bătut spumă.

481. Colivă din grâu germinat

Ingrediente: 800 g grâu germinat (r. 502), 300 g nuci măcinate, miere după gust, coaja rasă de la o lămâie, o jumătate de linguriță cu pulbere de scorțișoară cu cuișoare, 2 linguri cu pulbere de trandafiri roșii (r. 362), 1 lingură cu tinctură de propolis (r. 566), 3 linguri cu rom, 100 g stafide, 3 linguri cu pulbere de bujori roșii (r. 363), suc de tărâțe (r. 501), 2 linguri cu făină de orez (r. 512), tărâțe, 100 g miez de nucă întreg.

Mod de preparare: grâul germinat se amestecă cu puțină tărâță, se mărunțește fin, apoi se amestecă cu nucile măcinate, pulberea de scorțișoară cu cuișoare și cea de trandafiri, romul, coaja de lămâie, tinctura, miere după gust, sucul de tărâțe și tărâțe cât cuprinde până ce capătă consistența dorită. Compoziția rezultată se așază în platou, i se dă forma dorită, se îmbracă în pulbere de bujori roșii, apoi se așază tiparul special pentru colivă, se toarnă făina de orez sau de soia (r. 512), după care se îndepărtează tiparul și se decorează coliva cu stafide înmuiate în apă de argilă și miez de nucă. Se consumă în timp scurt deoarece este perisabilă.

482. Colivă din granovit

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de grâul germinat, care se înlocuiește cu granovit (r. 523) umezit cu puțin suc de tărâțe (r. 501) sau suc de morcovi.

483. Colivă din granovit grisat

Se prepară ca la r. 481, folosind aceleași ingrediente, în afară de grâul germinat, care se înlocuiește cu granovit grisat (r. 524) umezit cu apă de argilă sau suc de păstârnac.

484. Colivă de grâu germinat cu soia germinată

Se prepară ca la r. 481, folosind aceleași ingrediente, numai că se reduce cantitatea de grâu la 600 g, completând cu 200 g soia germinată (r. 510). În loc de nuci se pot folosi alune, arahide, castane comestibile, migdale dulci, semințe de dovleac sau de floarea soarelui.

485. Tort de post

Din toate compozițiile de mai sus se poate prepara un tort delicios, în mijlocul căruia se poate pune o cremă delicioasă de culoare deschisă sau banane.

Capitolul IX
Rețete cu trimiteri

486. Păstrarea verzei murate pe timp de vară

În prima jumătate a lunii martie, când s-a consumat o bună parte din varza murată, se ia varza rămasă, se taie sferturi și se așază în borcane mici, deasupra cărora se pun șuvițe de hrean în cruciș, după care se toarnă moare cât încape. Borcanul se leagă la gură cu celofan și se păstrează la loc rece și întunecos.

În acest fel varza se păstrează intactă până în noiembrie (când se pune la murat cea din noua recoltă), fără a-și schimba gustul plăcut.

Atât varza murată, cât și moarea ei se folosesc la diferite preparate din *bucătăria fără foc.* Varza murată nu se spală și nici nu se ține în apă, ci numai se stoarce bine în mâini înainte de a fi utilizată.

Napii murați se păstrează la fel ca mai sus.

487. Păstrarea moarei de varză pe timp de vară

După ce s-a pregătit varza ca mai sus, dacă rămâne moare, nu se aruncă, deoarece cea mai mare cantitate de enzime, vitamine, minerale și alte substanțe care se aflau la început în varză au trecut în ea, fără a mai vorbi de prezența acidului lactic, atât de folositor organismului.

Moarea se strecoară prin tifon și se toarnă în sticle care se închid ermetic. Se păstrează la loc rece și întunecos. În timpul verii se folosește în bucătăria fără foc la acritul ciorbelor, salatelor, sosurilor și, mai ales, la prepararea maionezei de post, înlocuind oțetul, care distruge calciul din corp.

La fel se poate păstra moarea de castraveți sau cea a altor murături. O gospodină iscusită nu aruncă nimic.

488. Castraveți murați cu suc de cătină în 24 de ore

Se aleg numai castraveți mici de 2-3 cm, se așază în borcane, deasupra se pun rămurele de țelină sau de busuioc și câteva șuvițe de hrean, apoi se

toarnă sucul de cătină (r. 487). Acești castraveți se pregătesc în cantități mici, în borcane de sticlă. Nu durează mai mult de 3-4 zile, fiind fără sare.

489. Dovlecei murați în 24 de ore

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de castraveți, care se înlocuiesc cu dovlecei. La fel se prepară patisonul, chitra, pepenii verzi, pepenii galbeni, dovleacul alb sau cel furajer, care se recoltează înainte de a da bruma (cei ce rămân mici).

490. Ciuperci de pajiște murate

Se recoltează numai ciuperci mici și mijlocii, se curăță de pământ sau de resturile vegetale, se spală, fără a se curăța pielița de deasupra și li se taie codița. Într-un borcan de mărime potrivită se pune moarea de varză până la jumătatea lui, apoi se pun ciupercile și codițele lor, cu frunze de țelină printre ele. Deasupra se pun câteva șuvițe de hrean așezate în cruciș, o rămurică de cimbru sau de busuioc, una de stejar, de vișin sau de coacăz negru, 3-4 frunze de vie și, peste ele, o lespede de cremene înfășurată într-un tifon sau o farfurioară de porțelan pentru a ține ciupercile acoperite de moare. Borcanul, plin ras, se leagă la gură și se păstrează la loc rece și întunecos. Se pot consuma ciupercile astfel preparate după 24 de ore, dar sunt mult mai gustoase după 7 zile.

În bucătăria fără foc aceste ciuperci se prepară în zeci de feluri, fiind foarte gustoase și foarte hrănitoare. Pentru consum se iau din borcan numai atât cât se mănâncă la o masă, iar în locul lor se adaugă moare de varză sau de alte murături pentru ca vasul să fie permanent plin. După ce s-au consumat toate, moarea se folosește la prepararea maionezei de post sau la sosuri și la ciorbe.

491. Râșcovi murați în 24 de ore

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de ciupercile de pajiște, care se înlocuiesc cu râșcovi sau alte ciuperci comestibile din flora spontană.

492. Hribi murați în moare de varză

Se recoltează numai hribi mici și mijlocii, se taie felioare, apoi se procedează ca la rețetele de mai sus.

493. Gogoșari în suc de cătină

Gogoșarii tăiați felioare se așază în borcan; în continuare se procedează ca la r. 488. Nu țin mai mult de 3-4 zile, fiind fără sare.

494. Conopidă albă murată

Se alege conopidă frumoasă, bine dezvoltată, ajunsă la maturitate, se desface în buchețele, se spală, se așază în borcan o dată cu tulpinițe de mărar cu floare, rămurele de busuioc, frunze de țelină, usturoi cu coajă cu tot ușor strivit, deasupra se pune un săculeț cu boabe de muștar, câteva șuvițe de hrean în cruciș și o lespede de piatră înfășurată în tifon. Se toarnă apă sărată preparată din apă de argilă și sare grunjoasă (300 g sare la 10 litri apă).

495. Conopidă roșie murată

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în plus 2-3 sfecle roșii tăiate felii, care se așază printre conopidă, dându-i acesteia în timpul murării o frumoasă culoare roșie.

496. Suc și pastă de roșii cu hrean

Se aleg numai roșii frumoase, bine coapte, dar nu trecute din copt. Bine spălate, se mărunțesc fin, se strecoară prin tifon dublu, se agață deasupra unui vas emailat și se lasă să se scurgă 6-8 ore la loc răcoros. Pasta se scoate din tifon și se pune în borcane de mărime potrivită, în care se adaugă șuvițe de hrean (60 g hrean pentru fiecare kg de pastă). Deasupra se pune ulei de un deget, se leagă strâns gura borcanului, se etichetează și se păstrează în loc rece și întunecos. Se poate păstra pasta și în congelator, fără ulei și fără hrean.

Sucul de roșii se pune în sticle de un litru împreună cu 60 g hrean (șuvițe), iar deasupra de un deget ulei. Apoi se închid ermetic, se etichetează și se păstrează la loc rece și întunecos.

497. Suc și pastă de gogoșari

Se aleg numai gogoșari sănătoși, cărnoși, bine dezvoltați, se curăță de semințe, se mixează, apoi se pun în tifon dublu, se agață deasupra unui vas emailat și se lasă să se scurgă 6-8 ore la loc răcoros. Pasta se scoate din tifon și se pune în borcane de mărime potrivită, în care se adaugă șuvițe de hrean (60 g hrean pentru fiecare kg de pastă). Deasupra se pune ulei de un deget, se leagă strâns gura borcanului, se etichetează și se păstrează în loc rece și întunecos. Se poate păstra pasta și în congelator, fără ulei și fără hrean.

498. Suc și pastă de măceșe

Măceșele se recoltează ca și cătina. Se pun în poduri cu acoperiș de tablă, așezate pe hârtie albă, într-un singur rând și se lasă timp de 14-16 zile, perioadă în care fructele se înmoaie complet. Se trec apoi prin ciur emailat, adăugându-se din când în când câte puțină apă de argilă – 400 ml la 1 kg măceșe, ca să se îndepărteze mai ușor pulpa de pe semințe, iar produsul obținut se pune într-un tifon care se agață deasupra unui vas emailat, ca să se scurgă, timp de 6 ore, în loc răcoros. Sucul se păstrează bine numai la congelator. Pasta din tifon se pune în punguțe și se ține tot la congelator.

499. Suc și pastă de cătină

Cătina se recoltează în a treia decadă a lunii august și prima decadă a lunii septembrie, când conține cea mai mare cantitate de substanță activă.

Se spală sub jet de apă și se mixează, apoi pasta se pune în tifon, se lasă să se scurgă, apoi se pune pasta în punguțe și se ține la congelator, iar sucul se pune în sticle de 1 litru cu șuvițe de hrean, apoi se închid ermetic și se păstrează la loc rece și ferit de lumină.

Sucul de cătină este foarte bogat în enzime, vitamine, minerale. Nu este indicat să se consume după ora 14.00, deoarece este un puternic excitant, mai puternic decât cafeaua.

500. Ardei lungi în moare de varză

Se aleg ardei ajunși la maturitate, de preferință roșii, se așază în borcan, deasupra se pun câteva șuvițe de hrean în cruciș și 3-4 rămurele de vișin, apoi o lespede de cremene înfășurată în tifon și se umple borcanul la final cu moare de varză. După 14 zile se pot consuma.

501. Suc de tărâță

Într-un borcan, pe un sfert, se pun tărâță și apă, se amestecă bine cu un făcăleț de lemn, se acoperă și se lasă la macerat 10-12 ore. Se strecoară prin tifon și se consumă în aceeași zi. Pentru o mai bună valorificare a tărâțelor, se pune din nou apă peste ele și se mai lasă la macerat încă 10-12 ore. Este mai slab decât primul, dar destul de bun de consumat.

502. Grâu germinat în condiții casnice

Grâul din ultima recoltă, ales de corpurile străine, se pune la înmuiat în apă călduță timp de 48 de ore, schimbându-i de mai multe ori pe zi apa și limpezindu-l. Se așază apoi într-o tavă emailată, se stropește cu apă caldă, se acoperă cu o foaie de polietilenă de culoare închisă și se ține la cald, având grijă să fie bine limpezit dimineața și seara.

Vara, grâul pus la germinat în condiții casnice încolțește în 2 zile, iar iarna în 4 zile. Când embrionul este de 1-2 milimetri, grâul este gata.

În condiții de laborator, la temperatura de 20°C, germinează în 7 zile, ținut între 2 foi de sugativă umezite, limpezindu-l dimineața și seara.

După încolțire, boabele se limpezesc și se păstrează la congelator. Se scoate de la gheață numai cantitatea pe care o putem consuma la o masă. Grâul germinat ajută foarte mult organismul. Este recomandat în cure de 20 de zile cu 3 luni de pauză. Pe perioada curei se consumă 3 lingurițe cu grâu germinat pe zi, câte una înainte de fiecare masă, cu 30 de minute înainte de aceasta. Este recomandat ca în acest interval de timp al curei cu grâu germinat să se consume hrană vie preparată după rețetele din bucătăria fără foc.

503. Secară germinată

Se prepară ca la rețeta precedentă.

504. Orz germinat

Se prepară ca la r. 502.

505. Ovăz germinat

Se prepară ca la r. 502.

506. Hrișcă și mei germinate

Se prepară ca la r. 502, numai că boabele de hrișcă și de mei se pun în săculeț de tifon deoarece sunt prea mici. Încolțesc în 4-5 zile, în funcție de temperatura camerei.

507. Soia germinată

Se aleg boabele de soia din ultima recoltă, se țin la înmuiat 8 ore, apoi se procedează ca la r. 502. Încolțesc în 9-10 zile.

508. Mazăre și linte germinate

Se aleg boabele de mazăre sau de linte din ultima recoltă, se țin la înmuiat 8 ore, apoi se procedează ca la r. 502. Încolțesc în 5-6 zile.

509. Fasole și năut germinate

Se aleg boabele de fasole sau năut din ultima recoltă, se țin la înmuiat 8 sau 5 ore, apoi se procedează ca la r. 502. Încolțesc în 4-5 zile.

510. Crupe de soia

Boabele de soia se limpezesc în 2-3 ape, se pun în ștergar uscat, care se răsucește de câteva ori, ca să se zvânte, apoi se mărunțesc.

511. Crupe de grâu

Boabele de grâu se limpezesc în 2-3 ape, se pun în ștergar uscat, care se răsucește de câteva ori, ca să se zvânte, apoi se mărunțesc.

512. Făină integrală de grâu

Boabele de grâu se aleg de corpurile străine, se pun în șervet curat, se răsucesc de câteva ori, se usucă bine și se păstrează în săculeți de pânză sau în pungi de hârtie, la loc uscat și rece. La nevoie, se transformă în făină cu ajutorul mașinii de râșnit, dar numai pentru 7 zile. Se folosește numai ca făină integrală.

La fel se procedează cu boabele de orez, orz, ovăz, hrișcă și secară.

513. Hribi uscați

Se recoltează numai ciuperci mici și mijlocii, se taie felioare, se înșiră pe ață și se pun la uscat în bătaia soarelui. Bine uscate, se păstrează în pungi de hârtie sau de pânză, la loc rece.

514. Pulbere de hribi

Hribii uscați ca la rețeta precedentă, la nevoie, se transformă în pulbere, dar numai pentru 7 zile.

515. Pulbere de ciuperci de pajiște

Se recoltează numai cele mici și mijlocii, se spală fără a se curăța de pielița de pe pălărioare, se taie felioare, se înșiră pe ață și se pun la uscat în bătaia soarelui. Când sunt bine uscate, se păstrează în pungi de hârtie sau de pânză, la loc rece. La nevoie se transformă în pulbere, dar numai pentru 7 zile.

516. Pulbere din plante aromatice și condimentare

Se recoltează frunze de pătrunjel, leuștean, mărar, țelină, hasmațuchi și păstârnac, apoi muguri de lucernă, de trifoi, de hamei, cimbru și șovârf (recoltate când sunt 75% înflorite) și se usucă bine. La nevoie, se transformă în pulbere, dar nu mai mult decât pentru 7 zile, altfel își pierd aroma.

517. Pulbere din semințe de roșii

Semințele și cojile care rămân de la prepararea sucului și pastei de roșii se usucă bine și se transformă în pulbere.

519. Pulbere din semințe de gogoșari

Semințele de gogoșari, ardei gras și ardei lung se usucă bine, apoi se transformă în pulbere.

520. Pulbere din semințe de cătină

Semințele și cojile care rămân de la prepararea sucului și pastei de cătină se usucă bine și se transformă în pulbere.

521. Rutabaga

Este o specie de varză cu rădăcina tubercul.

522. Patisonul

Are culoare albă sau gălbuie, de mărimea unei jumătăți de măr domnesc, are forma unei farfurii sau castronel răsturnat, mai mult sau mai puțin bombat. Marginile sunt dințate. Patisonul este asemănător la gust cu dovlecelul.

Comparativ cu acesta, patisonul are miezul mai dens, este mai bogat în zahăr, enzime și vitamine. Ținut la răcoare, își păstrează mai multă vreme calitățile culinare în comparație cu dovlecelul. Pentru preparare nu trebuie curățat de coajă, ci se rad eventual părțile pătate.

523. Granovitul

Este grâul germinat presat. Se fabrică în țara noastră în multe localități, printre care se numără și Brăila.

524. Granovitul grisat

Este grâul germinat presat și măcinat.

525. Germeni de grâu

Se găsesc la magazinele de produse naturale. Se obțin prin măcinare, extrăgându-se din bobul de grâu numai germenul. Acest procedeu este posibil numai la mori specializate în domeniu.

526. Cremogenul

Se obține prin expandarea mălaiului extra. Are culoare galbenă. Valoare energetică = 423 kcal/100 g, valoare nutritivă la proteine de 10,0/ și la lipide 0,7%.

527. Tapinamburul

Este o specie de nap porcesc, folosit în alimentația omului. Este un aliment permis diabeticilor.

528. Iasca galbenă

Este o ciupercă comestibilă, foarte plăcută la gust, care crește pe tulpinile copacilor, în special pe salcâm, cireș, salcie; crește numai în anii ploioși.

529. Leurda

Este o plantă cu aromă de usturoi; crește primăvara în preajma pădurilor de foioase. Are frunzele asemănătoare cu cele de lăcrămioare, iar în pământ are un bulb asemănător cu al usturoiului, dar ceva mai mic.

530. Brocoli

Este un fel de conopidă verde; i se mai spune conopidă italiană. Este considerată, pe drept cuvânt, dușmanul cancerului, fiind aliment și medicament în același timp.

531. Suc de aguridă

Strugurii bine dezvoltați, dar încă acrișori, se mixează. Acesta are diferite întrebuințări.

532. Suc de coacăze roșii și aurii

Coacăzele bine coapte se mixează, iar sucul rezultat se folosește în diferite preparate din bucătăria fără foc.

533. Suc de revent

Tijele de revent se mixează când sunt bine dezvoltate, iar sucul se folosește în *bucătăria fără foc* la acritul ciorbelor.

534. Suc de măcriș

Se recoltează frunze fragede de măcriș și se mixează; cu sucul rezultat se acresc ciorbele și sosurile.

535. Suc de corcodușe

Corcodușele bine coapte se trec prin ciur emailat, iar sucul rezultat se folosește imediat ce a fost preparat la acritul diferitelor preparate din *bucătăria fără foc* sau din cea *creativă.*

536. Zahăr invertit

Cel mai bun înlocuitor al zahărului alb este mierea naturală, dar pentru că este mai greu de procurat din cauza prețului piperat, se poate prepara în casă de către gospodine așa-zisul zahăr invertit, care are putere dublă de îndulcire față de zahărul alb.

Ingrediente: 1 kg zahăr alb, 450 ml apă, 1 linguriță cu acid citric sau tartric (sare de lămâie).

Mod de preparare: aceste ingrediente se pun la fiert pe foc domol, nu direct pe flacără, în vas emailat, fără pete de rugină, timp de 10 minute. Cu o lingură de lemn nouă se colectează în permanență spuma care se ridică deasupra. În felul acesta se obține un amestec de 2 monozaharide (glucoză și fructoză), cu o putere dublă de îndulcire comparativ cu zahărul alb obișnuit. Prin faptul că zahărul invertit conține acid citric sporește capacitatea de asimilare a calciului în intestin, contribuie la combaterea și vindecarea rahitismului, previne formarea calculilor renali, dizolvă urații (sărurile acidului uric), are certe proprietăți antiinfecțioase și nu este cancerigen, ca zahărul alb.

537. Suc de struguri (must) cu hrean

Conține: apă, zahăr fermentabil, cremă de tartru, acid tartric liber, acid malic, materii azotate, materii minerale, materii lignoase insolubile, acizi liberi, acizi volatili, tanin, ulei, materii rășinoase. În cenuși se găsesc: potasiu, magneziu, calciu, mangan, sodiu, oxid de fier, oxid de magneziu, clor, siliciu, acid fosforic, iod, arsenic. Vița-de-vie mai conține vitaminele A, B și C, factori vitaminici P, substanțe protectoare vasculare favorabile acuității vizuale. Strugurele negru conține un colorant numit enocianina, care este tonic.

Din punct de vedere nutritiv, strugurele conține 120-150 g de zaharuri, glucoză și fructoză, la 1 kg. Aceste zaharuri sunt direct asimilabile. Pentru Herpin, sucul de strugure este un „lapte vegetal", deoarece conține 900 de calorii la 1 litru.

Strugurele este foarte digest, energetic muscular, energetic nervos, remineralizant, antitoxic, drenor organic, stimulent și decongestionant hepatic, răcoritor, colagog, diuretic, laxativ, reîntineritor cutanat (în uz extern).

În mustul proaspăt extras se adaugă hrean bine spălat, dar necurățat de coajă, ras fin (800 g hrean la 50 litri must). Damigeana în care este pus mustul trebuie să stea la loc întunecos și trebuie să fie agitată de 3 ori pe zi timp de 7 zile, după care se lasă în repaus 24 de ore, apoi se trage mustul în

sticle cu ajutorul unui furtun. Sticlele cu must se închid ermetic, se etichetează și se păstrează la loc rece și întunecos. În acest fel putem avea must dulce tot timpul anului. Hreanul, pe lângă că este un bun conservant, este și un aliment foarte bogat în antibiotice. Prezența hreanului în must nu-i schimbă în nici un fel gustul celui din urmă.

Cura cu struguri se face cu fructul ca atare, consumându-se câte 1-2 kg pe zi. Strugurele este diuretic, laxativ, eliminator al acidului uric și hipersecretor biliar. Ajută în dispepsie, constipație, litiază biliară și renală, artrită, intoxicație acută, dermatoză, hemoroizi și tuberculoză pulmonară.

În obezitate se recomandă ca 2 zile din 10 să se consume numai 1-2 kg struguri pe zi. În dezintoxicație se vor consuma câte 3 pahare cu suc de struguri în fiecare zi, între mese.

Sucul obținut din strugurii încă neajunși la maturitate este răcoritor, folosindu-se în calmarea stărilor febrile, dar și contra anginelor, stomatitelor și hemoptiziilor.

538. Pulbere de argilă

Se recoltează argila numai din localitățile unde trăim, dintr-un mal bătut de soare, de la o adâncime de 1 –1,5 m și numai cu unelte de lemn sau de corn.

539. Apa de argilă

La un litru de apă de izvor se pune o linguriță de argilă; vasul în care sunt puse aceste două elemente se așază în bătaia soarelui, pentru a se încărca de energie solară. Se lasă astfel 8 ore, după care se poate folosi.

540. Sirop de ridiche neagră

Ingrediente: 3 ridichi negre mijlocii, 400 g miere naturală.

Mod de preparare: ridichile bine spălate (cu coajă cu tot) se mărunțesc fin, se amestecă cu mierea și se lasă în vas acoperit în repaus 12 ore, apoi se strecoară prin tifon și siropul se păstrează în sticle ce se închid ermetic, la loc rece și întunecos. Se ia în doze de 4-6 lingurițe pe zi. Ajută în tratarea celor mai rebele accese de tuse, ameliorează bronșitele cronice, astmul, afecțiunile pulmonare și litiazele biliare.

541. Ceai de salvie

2 lingurițe de plantă bine mărunțită se umectează cu 1 lingură de apă rece (5 minute), apoi se amestecă cu 250 ml apă fierbinte și se lasă în repaus

5 minute, după care se strecoară prin tifon. Ajută în boli de ficat, diabet, bronșite cronice. Pentru ameliorarea transpirației, se bea numai rece.

542. Ceai de tei

Se prepară ca la rețeta precedentă, din 1 linguriță și jumătate de plantă la 250 ml apă. Are efect sedativ general și de combatere a insomniilor.

543. Ceai de gălbenele

Se prepară ca la r. 541 și ajută în boli gastro-intestinale, crampe, ulcere și inflamații ale colonului.

544. Pregătirea borșului de putină

Ingrediente: 450 g tărâțe de grâu, 150 g făină de porumb, 250 g orz și ovăz măcinate, 25 g drojdie de bere sau un castronel de huște, 10-12 litri apă, câteva rămurele de vișin, 1 rămurică de busuioc și 1 de leuștean.

Mod de preparare: tărâțele, mălaiul și făina de orz și ovăz se pun în putinica de borș sau într-un borcan cu 2 litri cu apă și se lasă la macerat timp de 3 ore. Apoi se toarnă peste el 4 litri de apă fierbinte (42°) și se amestecă cu o lingură de lemn. Când amestecul este călduț se adaugă huștele sau drojdia de bere, se completează cu apă fiartă și răcită (37°), se acoperă vasul cu tifon și se lasă lângă o sursă de căldură timp de 48 ore, amestecând de 3-4 ori pe zi. După aceea se strecoară și se păstrează în sticle închise ermetic, la loc rece.

Pentru o mai bună valorificare a produselor se mai poate adăuga apă caldă peste huște, se lasă din nou la macerat 48 de ore, amestecând de mai multe ori cu un făcăleț de lemn. Astfel se obține al doilea rând de borș, mai puțin consistent, dar destul de bun de consumat. Borșul este foarte bogat în enzime, vitamine, minerale și multe substanțe de care corpul are nevoie.

545. Se consumă numai uleiul obținut prin presare la rece.

546. Algele

Sunt vegetalele cele mai bogate în proteine. Ele sunt alimentele viitorului.

547. Tărâțele

Folosite în alimentația omului nu trebuie să fie mai vechi de 8-16 zile calculate din ziua măcinișului.

548. Se folosesc numai cojile de ouă de la găinile crescute pe lângă casa omului.

549. Apa de mare

Toți compușii minerali din aceasta se găsesc sub formă de lichid coloidal. Acesta are o densitate atât de mare încât sunt suficiente câteva picături de apă de mare la un pahar cu suc natural sau la orice preparat de hrană vie pentru ca acesta să capete o valoare mult crescută la sănătatea organismului.

550. Chitra

Se aseamănă cu pepenele verde, numai că are miezul alb.

551. Anghinarea tubercul

Anghinarea conține: protide, lipide, zaharuri (reprezentate în mare parte de insulină, deci permisă diabeticilor), apă, mangan, fosfor, fier, vitaminele A, B_2, C. 100 g de anghinare dau 50-70 de calorii.

Este o legumă energetică și constructoare, stimulentă, antitoxică, diuretică (favorizează eliminarea acidului uric, a ureei, a colesterolului excesiv). Ea împiedică secreția lactată. Este foarte digerabilă, mai ales dacă este consumată în stare crudă.

Apa de la fierberea anghinarei, foarte bogată în săruri minerale, se va folosi la o supă sau ciorbă de crudități; aceasta nu se recomandă însă celor ce suferă de artrită, gută sau unele afecțiuni urinare, din cauza concentrației ei.

Este un puternic drenor al ficatului și al vezicii biliare. Se mai numește planta ficatului. Anghinarea tânără, fragedă, consumată crudă, ajută mult în diareile cronice. Rădăcina este diuretică (decoct în vin alb natural) și se recomandă în cazul gutei, durerilor reumatice, litiazei, hidropiziei și icterului.

552. Mangoldul

Este o varietate de sfeclă, de la care se consumă numai frunzele și pețiolul; rădăcina este lemnoasă.

553. Bășica porcului este o ciupercă albă, fără piciorș, rotundă; crește în flora spontană.

554. Ghebele sunt ciuperci din flora spontană foarte utilizate în alimentație. Se recomandă să se recolteze numai cele mici și mijlocii.

555. Oul de prepeliță este mai bogat decât oul de găină în multe substanțe, astfel: de 5 ori mai bogat în fosfor, de 7,5 ori mai bogat în fier, are de 6 ori mai multă vitamina B și de 15 ori mai multă vitamina B2.

556. Cresonul (năsturelul)

Cresonul se foloseşte numai proaspăt recoltat, deoarece uscat nu are nici o eficienţă. S-a constatat că acest valoros aliment-medicament are proprietăţi comune cu alte vegetale din aceeaşi familie (crucifere) care conţin esenţa sulfoazotată a cresonului, cum ar fi ridichea neagră, hreanul, varza. Datorită acestei esenţe, aceste plante au o acţiune remarcabilă la nivelul ficatului, intestinului, aparatului pulmonar, tegumentelor şi articulaţiilor.

Nu trebuie să se facă abuzuri în ceea ce priveşte consumul cresonului. Consumat în doze mari este greu tolerat de stomacurile mai sensibile iar în unele cazuri poate provoca fenomene de cistită.

Cresonul din flora spontană poate fi de multe ori infestat de dejecţiile oilor, din această cauză putând transmite parazitul duva ficatului, un parazit hepatic. Din acest motiv trebuie să avem grijă ca locurile de unde recoltăm cresonul să nu fie şi acelea unde pasc sau se adapă oile. Este bine de ştiut faptul că această plantă se dezvoltă în condiţii normale acolo unde are multă umezeală (malurile râurilor, terenuri mlăştinoase).

Cresonul se prepară numai la rece, în *bucătăria fără foc* găsindu-şi locul bine meritat. Din el se pregătesc cele mai variate preparate, mai ales iarna, când creşte sub plapuma de zăpadă. Este folosit şi în decorarea preparatelor culinare. Poate fi conservat în miere.

557. Sucul din fructe de soc

Se extrage din fructele bine coapte şi foarte proaspete.

558. Atenţie la ciuperci!

Cele din flora spontană devin din ce în ce mai periculoase. Ciupercile nu trebuie să depăşească 6 ore de la recoltare până la utilizarea lor în alimentaţie. Preferaţi ciupercile de cultură celor din flora spontană.

559. Zerul

Este indicat în anemie, dispepsie, gută (câte 500 ml pe zi), în uz intern; zerul este bun şi extern, sub formă de comprese, în caz de degerături ţi eczeme.

560. Sucul de mere pădureţe

Se obţine din mere bine coapte, în perioada de toamnă.

561. Decojirea migdalelor dulci

Se face punându-le într-o sită emailată, care se ţine deasupra unui vas cu apă fierbinte până se înmoaie coaja, care se îndepărtează.

562. Cura cu suc de ridiche neagră

Este indicată în tratarea litiazei biliare şi urinare, în colecistite, dispepsie, insuficienţă hepatică, afecţiuni pulmonare, bronşită cronică, astm, tuse, gută, reumatism, artrită cronică, rahitism, alergie, scorbut. Se iau câte 20-50 ml pe zi.

563. Pulberea din flori de trifoi roşu

Se obţine uscându-le bine, după ce au fost recoltate când erau înflorite în proporţie de 75%.

PARTEA A IV-A

Capitolul X
Leacuri din produse naturale

A. Tincturi

564. Tinctură de ienupăr

100 g boabe de ienupăr fin mărunțite se pun la macerat cu 500 ml alcool de 45° timp de 5 zile, agitând sticla de 3 ori pe zi, apoi se filtrează. Se administrează câte 15 picături pe zi, adăugate în apă de argilă (r. 539) sau în ceai de plante. Ajută în tratarea anorexiei, artritei, infecțiilor tractului biliar și urinar, a bronșitei cronice sau a litiazei renale.

565. Tinctură de propolis

Se iau 10 g de propolis proaspăt recoltat, se curăță de impurități, se mărunțește fin și se pun în sticluțe de culoare închisă cu 50 ml alcool de 90°. Se lasă la macerat la loc întunecos timp de 9-10 zile, agitând sticluța de 2 ori pe zi. După acest timp se strecoară prin tifon. Pentru o mai bună valorificare, se mai adaugă încă 50 ml alcool, procedând ca prima dată; iese o tinctură mai slabă, dar destul de bună. Tinctura de propolis se folosește la diferite preparate de hrană vie. Este aliment și medicament în același timp.

566. Tinctură de mărar

20 de linguri cu semințe de mărar strivite grosier se pun în borcan, se adaugă 500 ml alcool alimentar de 70°, se închide vasul ermetic și se lasă la macerat 8 zile, agitând borcanul cât mai energic în fiecare zi, dimineața și seara. Apoi se filtrează prin tifon și se trage în sticluțe de culoare închisă care se păstrează la loc rece.

Se ia o lingură de tinctură pusă în 125 ml apă de argilă (r. 539), de 3-4 ori pe zi, pentru tratarea osteoporozei. Tratamentul durează în jur de 6 luni.

567. Tinctură din muguri de plop negru

Mugurii de plop negru se recoltează între 25 februarie – 25 martie. Bine uscați, se transformă în pulbere cu ajutorul mașinii de râșnit cafea. Pentru obținerea tincturii se pun într-o sticluță 30 g pulbere din muguri de plop negru și 100 ml alcool de 90°, procedând în continuare ca la r. 565. Are aceeași aromă și aceleași întrebuințări cu cea de propolis.

568. Tinctură de hrean

Hreanul proaspăt recoltat se mărunțește fin cu coajă cu tot și se pune într-o sticlă până la jumătate, apoi se toarnă peste ele alcool de 50° până se umple sticla. Se ține la macerat 14 zile, agitând-o de 2 ori pe zi, după care se filtrează. Se administrează extern sub formă de frecții în caz de reumatism și răceală rebelă.

569. Tinctură de urzici (frunze sau rădăcini)

20 g frunze de urzici tăiate fideluță se pun într-o sticluță, peste ele se toarnă 100 ml rachiu de secară sau de fructe de 40° și se lasă la macerat 15 zile, agitând sticla de 2 ori pe zi, apoi se filtrează. Ajută mult în tratarea plăgilor tăiate.

Rădăcinile de urzică, care trebuie să aibă cel puțin 2 ani, scoase din pământ primăvara devreme sau toamna târziu, se spală cu o perie și se taie mărunt. Cu ele se umple o sticlă, fără a le presa, se amestecă apoi cu alcool de fructe sau de secară de 40° și se lasă la macerat 14 zile, agitând sticla de 2 ori pe zi. După aceea se strecoară prin tifon și se poate consuma atât ca aliment, cât și ca medicament. Ajută în dureri de cap, în caz de nisip la rinichi, inflamații ale căilor urinare și scade glicemia.

570. Tinctură din conuri sau din rădăcini de hamei

a) 10 conuri de hamei mărunțite se pun la macerat cu 90 ml alcool de 90° timp de 8 zile, agitând sticla de 2 ori pe zi, apoi se filtrează și se administrează 3-4 ml pe zi, cu avizul specialistului în terapie naturală. Are proprietăți tonice, stomahice, diuretice.

b) 20 g rădăcină de hamei fin mărunțită se pune la macerat cu 100 ml alcool de 70° timp de 8 zile, agitând energic sticla de 3 ori pe zi, apoi se filtrează și se administrează 10-15 picături pe zi, de 3 ori pe zi, înainte de masă. Mărește apetitul alimentar, stimulând foarte mult pofta de mâncare la copii (mai ales).

B. Siropuri terapeutice

571. Sirop de usturoi

500 g usturoi mărunțit fin în mojar se opăresc cu 1 litru de apă fierbinte la 75°C, se amestecă de mai multe ori cu o lingură de lemn, după care se acoperă vasul etanș și se lasă în repaus 50 de minute, apoi se strecoară prin tifon, se adaugă 3 kg de miere și se agită până se obține un amestec desăvârșit, care se păstrează în vase foarte bine închise. Se consumă numai dimineața, pe stomacul gol, câte 3-4 linguri, fiind util în eliminarea paraziților intestinali.

572. Sirop de varză

700 g varză albă tăiată fideluță se pun la fiert cu 1 litru de apă clocotită; după ce a fiert, se strecoară prin tifon și se lasă să se răcorească la 38°C, când se amestecă cu 250 ml suc de cătină și 350 g miere; se agită energic vasul în care sunt puse toate aceste componente și se păstrează siropul rezultat în sticluțe care se închid ermetic. Se iau 3-4 linguri pe zi în tratarea afecțiunilor pulmonare, ca întăritor.

573. Sirop de varză roșie

500 g suc proaspăt extras de varză roșie, bine limpezit, se pune într-un vas pe baie de aburi, se amestecă cu infuzie de șofran (3 g la 100 ml apă), 25 g suc de cătină (r. 499) și 500 g miere naturală, agitând energic până se omogenizează perfect. Se păstrează siropul în sticluțe care se închid ermetic, la rece. Este util contra guturaiului, catarelor și laringitelor.

574. Sirop din flori de păpădie

Florile de păpădie (500 g) se pun în borcan cu 2,5 kg miere naturală și 250 ml suc de cătină (r. 499), se lasă la macerat 5 săptămâni, agitând borcanul de 2 ori pe zi. Se ia dimineața, pe nemâncate, în doze de 2-3 linguri, ajutând în tratarea bolilor de stomac.

575. Sirop de ceapă roșie

600 ml suc de ceapă bine limpezit, se amestecă cu 300 g miere naturală și 25 ml suc de cătină (r. 499) sau de lămâie, se toarnă în sticle ce se închid ermetic și se păstrează la rece. Nu se prepară mai mult decât necesarul pentru 2-3 zile. Se administrează câte 50 ml de 3 ori pe zi, timp de 30 de zile, cu pauză de 1 lună, după care cura se repetă. Ajută la vindecarea varicelor. Nu se păstrează la frigider deoarece devine toxic. Este contraindicat în gastrite, ulcere stomacale și duodenale.

576. Sirop de praz

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente, în afară de sucul de ceapă, care se înlocuiește cu suc de praz proaspăt extras. Este un bun vermifug, emolient, expectorant și diuretic. Se administrează de 3 ori pe zi câte 50 ml.

577. Sirop de levănțică

100 ml suc de flori de levănțică se amestecă bine cu 140 g miere naturală și 25 ml suc de cătină (r. 499) sau de lămâie. Se administrează câte 3 lingurițe pe zi, fiind util în tratarea migrenelor, durerilor reumatice și hepatice.

C. Vinuri terapeutice

578. Vin de leurdă

Ingrediente: frunze fragede de leurdă, 250 ml vin alb, miere.

Mod de preparare: un pumn de frunze de leurdă se taie fideluță și se pun la fiert, nu direct pe flacără, timp de 2 minute. Apoi se lasă să se răcorească (38 °C), se strecoară și se adaugă miere și se bea în cursul unei zile, bine salivat.

Este indicat persoanelor de vârsta a treia, care suferă de greutăți în respirație, secreții pulmonare abundente, tuse îndelungată. De asemenea, este folosit în tratarea tuberculozei pulmonare, hidropiziei. Frunzele de leurdă proaspete consumate în stare crudă curăță rinichii și vezica, ușurând urinarea.

579. Vin de rostopască

Ingrediente: 30 g rădăcină, flori și frunze de rostopască, 500 ml vin alb.

Mod de preparare: planta mărunțită se amestecă cu vinul și se lasă la macerat 2 ore, după care se strecoară prin tifon dublu, presând-o bine. Se bea amestecul cu înghițituri rare, bine salivat, 3 linguri pe zi, cu 30 de minute înainte de masă.

Ajută în tratarea afecțiunile biliare și hepatice. Înlătură rapid icterul.

580. Vin de coacăze negre

Ingrediente: 2,5 litri apă de argilă (r. 539), 1,4 kg miere sau 700 g zahăr invertit (r. 536), 1 kg coacăze negre bine coapte, 50 g drojdie de vin.

Mod de preparare: apa se amestecă bine cu mierea sau cu zahărul invertit, se pune în borcan, se adaugă coacăzele strivite și drojdia de vin, se acoperă vasul cu dop de fermentație și se lasă totul la fermentat, la temperatura camerei, 18-21 zile, după care se filtrează. Vinul rezultat este foarte bogat în vitamina C, ajutând la fortificarea organismului. Se iau câte 50 ml, de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Este aliment și medicament în același timp.

581. Vin de afine

Ingrediente: 1 kg afine, 100 ml alcool de 70°, 1 litru de vin alb superior, natural.

Mod de preparare: afinele se mixează și se amestecă cu alcoolul, apoi se lasă astfel 12 ore, după care se adaugă vinul și se lasă la macerat 4 zile, agitând vasul în care sunt puse de 3-4 ori pe zi; la final se filtrează. Ajută mult în tratarea anemiei și a tulburărilor de vedere. Se administrează de 3 ori pe zi câte 1 lingură, înainte de masă cu 30 de minute.

582. Vin de praz

Ingrediente: 30 g rădăcini de praz (mustăți), 1 litru vin alb superior, miere după gust.

Mod de preparare: mustățile de praz se mărunțesc fin, se pun în sticlă cu gura largă, se adaugă vinul și se lasă la macerat 10 zile, apoi se decantează și se bea câte 1 pahar în fiecare dimineață, pe stomacul gol, în tratamentul azotemiei.

583. Vin de ceapă

Ingrediente: 300 g ceapă tăiată mărunt, 100 g miere lichidă, 600 ml vin alb vechi, 2 linguri cu lichior de fructe, 1 rămurică de busuioc.

Mod de preparare: mierea și ceapa se pun într-o sticlă cu gât larg, se adaugă lichiorul de fructe și busuiocul tăiat mărunt, apoi se toarnă vinul, se acoperă și se lasă la macerat 48 ore, după care se filtrează. Se iau 2-4 linguri pe zi, cu 30 de minute înainte de masă, contra litiazei biliare. Luat cu regularitate ajută mai mult decât orice medicament.

584. Vin de urzici

Ingrediente: 1 mână de vârfuri de urzici cu semințe, 1 litru vin roșu, miere după gust.

Mod de preparare: urzicile tocate și vinul se pun în sticlă, se astupă și se lasă la macerat 7-8 zile, apoi se decantează, se completează cu vin până la 1 litru și se îndulcește cu miere. Este utilizat ca fitogeriatric și tonic general.

D. Alte leacuri

585. Leac pentru ulcer

300 g pojarniță se fierb cu 3 litri de apă la foc domol timp de 25 de minute, apoi se lasă în repaus 30 de minute (vasul acoperit), după care se filtrează prin tifon, se amestecă cu 500 ml ulei de măsline, 500 g miere naturală și 250 ml rachiu de tescovină de 42°; se agită energic amestecul. Dimineața, pe stomacul gol (ca pansament gastric) se ia un gălbenuș de ou bine amestecat cu 1 linguriță de miere; după 30 de minute, se iau 100 ml din amestecul de mai sus; la prânz și seara se iau tot câte 100 ml din amestec, cu 30 de minute înainte de masă. Înainte de consum, amestecul se agită bine. Cu acest leac s-au vindecat de ulcer foarte mute persoane.

586. Leac pentru boli de stomac

Într-o sticlă se introduc flori de gălbenele până la trei sferturi, fără a fi presate, peste ele se toarnă ulei de măsline, până se umple sticla și se lasă la macerat, în loc ferit de lumină, 10 zile, agitând sticla de 2 ori pe zi cât mai energic. Se filtrează prin tifon și se administrează dimineața pe stomacul gol, câte o linguriță, cu 30 de minute înainte de masă.

587. Leac pentru ficat

Se face seara o clismă, a doua zi nu se mănâncă nimic, ci se beau doar 2 litri de suc de măceșe, de morcovi sau de tărâțe, îndoit cu apă de argilă (r. 539). La fel se procedează și în a doua și a treia zi, când se beau seara 250 ml ulei presat la rece și 250 ml moare de varză îndoită cu apă de argilă. Pentru a bea uleiul și moarea, se iau alternativ câte o gură de ulei, se salivează abundent și se înghite încet, apoi o gură de moare, și tot așa până când se termină și uleiul, și moarea. După aceea, persoana respectivă se culcă pe partea ficatului și adoarme liniștită. În ziua următoare, se elimină tot ceea ce este rău, inclusiv pietre la ficat sau bilă. Se mănâncă puțin în primele zile, apoi normal.

588. Leac pentru reîntinerire

Se mănâncă 3 căței de usturoi zilnic sau se folosește cu regularitate alimentație bazată pe hrană vie, preparată după rețetele din bucătăria fără foc.

589. Leac în caz de cistită și afecțiuni renale

Se prepară un ceai din frunze și flori de măceș, plus boabe de ienupăr, câte 1 linguriță din fiecare, la 250 ml apă. Se beau 1,5 litri de ceai zilnic, timp de 7 zile.

590. Pentru dinți frumoși și sănătoși

Este indicat să folosiți pentru spălarea lor pulbere de argilă (r. 539), combinată cu diferite pulberi de plante autohtone aromatice; acestea curăță foarte bine dinții, întăresc gingiile și dau un parfum plăcut gurii.

591. Leac contra bolilor de piele

a) Se prepară un ceai detoxifiant din trei frați pătați și sânziene galbene, în cantități egale, din 1 linguriță cu plante la 250 ml apă. Se bea un litru de ceai pe zi, numai pe stomacul gol, adică până la ora 12.00. Acest tratament durează cel puțin 14 zile. Ajută în vindecarea dermatozelor rebele, a eczemelor vechi și a psoriazisului. Pentru o mai mare eficiență, este bine să se țină și un regim alimentar bazat pe legume, fructe și cereale preparate după *bucătăria fără foc*.

b) Se face o pastă din câteva frunze proaspete de busuioc și puțină apă de argilă (r. 539), care se aplică apoi pe zona afectată. Paralel, se consumă câte o linguriță de suc de busuioc zilnic.

Busuiocul proaspăt reîmprospătează aerul din locuințe și alungă insectele datorită mirosului său puternic.

592. Leac pentru revenirea vederii

Se iau 2 borcane de 800 ml, se umplu cu morcov ras, se adaugă aceeași cantitate de miere și 1 kg de lămâi mărunțite fin cu coajă cu tot și se lasă la rece 12 ore, apoi se ia câte o lingură din amestec în fiecare dimineață, pe stomacul gol, până se termină întreaga cantitate. După o pauză de 7 zile, dacă este nevoie, se repetă tratamentul. Este contraindicat în caz de diabet.

593. Leac pentru ochi

Un remediu vechi, cunoscut din moși strămoși, pentru ochii obosiți și suprasolicitați este umezirea ochilor cu propria salivă, dimineața, înainte de masă.

Pungile de sub ochi pot dispare rapid dacă înainte de micul dejun se consumă 2 boabe de piper, mestecându-le îndelung.

Conjunctivita este deseori un simptom al funcționării insuficiente a rinichilor. Se poate rezolva o astfel de deficiență prin consumul a cât mai multe produse diuretice.

Pentru a remedia vederea slăbită, consumați cât mai multe produse vegetale care conțin vitamina A, mai ales în perioada de Lună plină.

594. Leac contra apetitului necontrolat

100 g rădăcină proaspătă de boz, fin mărunțită, se pune la macerat cu 1 litru de țuică de secară timp de 5 zile, agitând zilnic vasul în care sunt combinate. Se strecoară prin tifon, se iau zilnic 3 linguri, câte una înainte de fiecare masă; ajută și în constipație, gastrită hopoacidă, capacitate de digestie slabă.

595. Leac contra teniei și ascarizilor

1 kg de semințe de dovleac furajer decorticate se macină și se amestecă cu 500 g miere poliflora și 125 ml lapte nefiert. Acest amestec se împarte în 3 părți egale, care se consumă, pe rând, în următoarele 3 ore. După aceea se iau 1-2 lingurițe cu ulei de ricin. Dacă nu se obține rezultatul dorit de prima dată, după o pauză de 2 săptămâni, se repetă cura.

596. Leac pentru slăbit

Miercurea și vinerea nu se mănâncă nimic, ci se beau numai 2,5 litri lichid pe zi (1,250 litri suc de fructe sau de legume și 1,250 litri apă de argilă). Luni se consumă 4-5 mere dimineața pe stomacul gol, la prânz o salată de legume cu brânză de soia, iar seara o cană cu iaurt degresat în combinație cu granovit. Marți, la fel merele de dimineață, apoi la prânz un sos maioneză de cremogen cu rădăcinoase și seara nuci cu usturoi, joi la prânz cuburi de soia cu sos de roșii și salată de spanac, apoi seara salată de varză cu cremogen. Sâmbătă, la prânz salată de țelină cu mere și andive, iar seara tort din germeni de grâu cu banane. Duminică la prânz brocoli cu brânză de soia și seara ruladă de varză murată cu urzici. Deci, în fiecare dimineață se consumă mere, mai puțin miercurea și vinerea.

Cu acest regim se slăbesc 3 kg pe lună. Între mese, nu se mai consumă nimic.

Un al doilea regim de slăbire este acela în care se consumă în fiecare dimineață pe nemâncate 250 ml suc de roșii, apoi se pot mânca la prânz și seara diferite preparate din legume, fructe și cereale integrale, cu adaos de puțin ulei presat la rece; se recomandă ceapa, prazul, usturoiul, mărarul, pătrunjelul, țelina, tarhonul și numai foarte puțină pâine neagră.

Sunt interzise toate produsele grase, produsele de panificație și de patiserie, dulciurile, fructele dulci. Între mese nu se consumă nimic.

Un al treilea regim de slăbire este cel în care se procedează ca la cel de la numărul doi, numai că sucul de roșii este înlocuit cu 100 ml suc de țelină în amestec cu100 ml apă de argilă (r. 539).

Un al patrulea regim de slăbit este cel în care se procedează ca la numărul doi, numai că sucul de roșii este înlocuit cu ceai din frunze de zmeur, care se bea nu numai dimineața ci și între mese. În total se consumă 2 litri de ceai pe zi. Între mese nu se mai mănâncă nimic.

597. Leac în boli pulmonare

Se consumă 200 g semințe de floarea soarelui zilnic, sub diferite forme, preparate sub formă de hrană vie. Cura ține 20 de zile. În timpul acesteia, se exclud din alimentație orice fel de grăsimi și brânzeturi, excepție făcând brânza slabă de vaci, dulce.

Scrisori de mulțumire

Stimată doamnă Ibrian,

Țin foarte mult să vă scriu în numele tatălui meu care, deși avea o stare de sănătate aparentă, dintr-o dată s-a văzut pus în situația de a merge foarte greu din cauza artrozei la șold de care a fost diagnosticat.

Tratamentul antialgic, antiinflamator și chiar infiltrațiile nu au determinat ameliorări simptomatice, nemaivorbind de patogenia acestei boli (a urmat timp de 3 săptămâni infiltrațiile și băile). În schimb, cataplasmele realizate din plantele pe care ni le-ați dat dvs. i-au luat durerea cu mâna și împreună cu sucurile enzimatice și unguentul de la dvs. au făcut să dispară complet durerile. A urmat acest tratament, combinat preponderent cu o alimentație naturistă. Pentru vârsta de 74 de ani o consider o reușită și, datorită înțelegerii și voinței de care a dat dovadă, și datorită dvs., care ne-ați pus la dispoziție aceste minunate daruri ale naturii.

Va mulțumim, cu respect, ing. Oprea Mihai

Stimată doamnă Ibrian,

Vă scriu și vă mulțumesc în numele soacrei mele, care înainte de a vă cunoaște și de a-i spune despre dvs. avea poliartrită reumatoidă cu noduli la nivelul articulațiilor metacarpofalangiene, menționez, foarte dureroși și cu o accentuată stare de impotență funcțională.

Pe lângă acesastă afecțiune, avea hipertensiune, înregistrând scăderi temporare, dar nepersistente în urma tratamentului cu antihipertensive; totuși, valoarea diastolică se menținea ridicată.

Avea, de asemenea, palpitații datorită tulburărilor de ritm – luând o medicație pe bază de electroliți.

În prezent, în urma tratamentului prescris de dvs. cu sucuri din plante, unguent local și a alimentației preponderent naturiste, starea clinică s-a ameliorat considerabil din punct de vedere funcțional, durerile au încetat, iar nodulii au regresat.